

GG GOLD'S GROUP X EXERCISE		ゴールドジムイースト東京 祝日スタジオスケジュール			
	4月30日(月)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)	
8:00					
9:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	
10:00					
11:00	😊 58歳以上の方専用クラス ①10:30-11:30 メンテナンスストレッチ 松好 知加子	🌿 ①11:00-11:45 ボディメイク 新 かほり	😊 ①10:20-11:20 シニアほっとEX(58歳以上の 方専用)/小山内映子	😊 ①10:40-11:10 初中級ステップ新井香織	
			🌿 ②11:30-12:00 ビート&キックス/小山内映子	😊 ②11:20-12:20 オリジナルステップ 井 香織 WEB予約	
12:00	😊 ②11:45-12:45 リフレッシュヨガ Asha	😊 ②12:00-12:45 ZUMBA かほり 新	😊 ③12:10-13:10 ナニアロハ emi	😊 ③12:30-13:15 ラーニングステップ 今村 彩子 WEB予約	
13:00		😊 ③13:00-14:15 身体調整ヨガ75/machiko			
	😊 ③13:15-14:00 パワーロー 城谷崇仁		😊 ④13:20-14:20 オリジナルエアロ 今村彩子	😊 ④13:30-14:30 パワーロー 今村 彩子	
14:00					
15:00	😊 ④14:15-15:15 チャレンジステップ 谷 崇仁 城	😊 ④14:30-15:30 ジャズファンク/中川正博	😊 ⑤14:40-15:40 オリジナルステップ 今村彩子 WEB予約	🌿 ⑤14:40-15:40 初中級エアロ 土橋 さとみ	
16:00	😊 ⑤15:30-16:30 ヨガ 千葉 京子		😊 ⑥16:00-17:00 パワーヨガ/井関麻美	😊 ⑥15:50-16:50 ヨガ RIKA	
17:00	😊 ⑥16:45-17:45 バレエ 石田 沙江子		😊 ⑦ 17:15-18:15 リラックスヨガ/井関麻美		
18:00				😊 ⑦17:10-18:10 レギュラーステップ 遠藤 靖雄	
	エアロ ステップ ダンス				
19:00	ダンス系フィットネス コンディショニング・調整系 ヨガ・リラックスセッション 格闘技系				
20:00		CLOSE	CLOSE	CLOSE	
21:00			スケジュールは都合により急遽変更する場合がございます。予めご了承くださいませ。整理券 申し込みます。詳細は館内掲示・WEBサイトをご確認くださいませ。はWEB予約		
22:00					
23:00	😊 どなたでも参加お勧めクラス		03-3645-9434		
GOLD'S GYM.					