

**GOLD'S GYM****祝日プログラム****2月11日(日)****2月12日(月)****博多福岡**

コマーシャルモール博多

博多福岡

コマーシャルモール博多

11:00~12:30
週替り
特別90分レッスン
※スケジュールは別途
確認ください

10:30~11:30
ハタヨガ
〈田上〉

11:45~12:30
ZUMBA
〈田上〉

12:45~13:30
ZUMBA
〈石丸〉

13:45~14:30
ZUMBA STEP
〈石丸〉

14:00~14:45
姿勢改善ヨガ
〈岩倉〉

15:00~15:45
シェイプエアロ
〈河田〉

16:00~17:00
メガダンス
〈河田〉

17:30~18:00
GGX(ストレッチボール)

20:00 CLOSE

10:45~11:15
ベーシックSTEP
〈岩永〉

11:30~12:45
シェイプエアロ&
コンディショニング
〈岩永〉

12:45~13:45
フラダンス
〈松本〉

14:00~15:00
ピラティス
〈Hitoyo〉

19:15~20:00
バラエティSTEP
〈和泉〉

20:15~21:15
MBB
(メイキングボディバランス)
〈松田〉

21:30~22:15
スマイルエアロ
〈江崎〉

10:30~11:00
ベーシックエアロ
〈上山〉

11:15~12:15
シェイプエアロ&
コンディショニング
〈上山〉

12:30~13:30
ヨガ
〈中村〉

13:45~14:45
ZUMBA
〈Rye〉

15:00~16:00
美BODY体幹EX
〈Mai〉

16:15~17:00
G-Fight
〈麻植〉

17:15~18:00
バレー
〈森本〉

20:00 CLOSE