



**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>	10:45~11:15 ペーシックSTEP <岩永>	10:30~11:00 ペーシックエアロ <上山>
12:45~13:30 ZUMBA <石丸>	11:45~12:30 ZUMBA <田上>	11:30~12:45 シェイプエアロ& コンディショニング <岩永>	11:15~12:15 シェイプエアロ& コンディショニング <上山>
13:45~14:30 ZUMBA STEP <石丸>	12:45~13:45 HIP HOP <鶴丸>	12:45~13:45 フラダンス <松本>	12:30~13:30 ヨガ <中村>
	14:00~14:45 姿勢改善ヨガ <岩倉>	14:00~15:00 ピラティス <Hitoyo>	13:45~14:45 ZUMBA <Rye>
	15:00~15:45 シェイプエアロ <河田>		15:00~16:00 美BODY体幹EX <Mai>
	16:00~17:00 メガダンス <河田>		16:15~17:00 G-Fight <麻植>
	17:30~18:00 GGX(ストレッチボール)		17:15~18:00 バレトン <森本>
	20:00 CLOSE	19:15~20:00 バラエティSTEP <和泉>	20:00 CLOSE
		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>	