



**GOLD'S GYM**

浜松町東京

# 祝日 スタジオプログラム

2017年12月23日(土) 9:00 OPEN

9:00

## スタジオ

10:00

10:00~11:00  
ズンバ  
【斉田美穂】

大人気のインストラクターが祝日にパワフルに登場です。ズンバで思い切り動いて笑って心も体もリフレッシュしましょう

11:00

12:00

11:30~12:30  
ヨガ  
【SAORI】

ヨガ特有の深い呼吸でゆったりとした動作を繰り返し心と体のセルフケアを行います。体の硬い方・初めての方でも安心してご参加いただけます。

13:00

13:00~14:00  
リズムダンス  
【アサミパーク】

ダンスを通して体が変わる！楽しいはもちろんシェイプアップや肩こり・腰痛改善にも効果があります。お楽しみ下さい。

14:00

14:15~15:15  
リズムボクシング  
【斉藤崇】

軽快な音楽に乗りボクササイズでシェイプアップ！シンプルな動作の繰り返しでミット打ちもあり、心も体もリフレッシュ(^o^)/

15:00

16:00

15:30~16:20  
ズンバ  
【池谷可織】

ラテンの音楽とダンスを融合させたズンバ。様々なステップの組み合わせでダイナミック&エキサイティングに体を動かしましょう！パワー全開で動きます。

17:00

16:40~17:30  
ボディアジャスト  
【池谷可織】

身体を調整し快適なからだを作りましょう。継続は力なり！自宅で出来るセルフコンディショニングもご紹介します。

18:00

19:00

どなたでも楽しくお気軽にご参加できる内容です！

20:00

20:00 CLOSE

◆スタジオプログラムは、変更になる場合がございます。予めご了承ください。