

GG GOLD'S GROUP X EXERCISE



GOLD'S GYM KYOTO KARASUMA

祝日スタジオスケジュール

11月3日(土)

9:00 OPEN

10:00

10:45-11:45
HOUSE HIROKI

11:00

12:00-13:00
ジャズダンス 高田 亜美

13:00

13:15-14:00
カーディオキックボクシング YUKA

14:00

14:15-15:00
SHAPE EXPRESS スタッフ

15:00

15:15-16:00
美しい姿勢と歩き方 セルフステ&ストレッチ 内 麻紀子

16:00

16:15-17:00
巡リストレッチ&ヨガ 内 麻紀子

17:00

20:00 CLOSE

GOLD'S GYM.

GG GOLD'S GROUP X EXERCISE



GOLD'S GYM KYOTO KARASUMA

祝日スタジオスケジュール

11月23日(金)

9:00 OPEN

10:00

11:00-11:45

11:00

キックボクシングミット 清水 博士

12:00

12:00-13:00

ピラティス 清水 博士

13:00

13:15-14:00

姿勢改善I (ベーシック) 近藤 督

14:00

14:10-14:55

姿勢改善II (スキルアップ) 近藤 督

15:00

15:15-16:00

簡単トレーニング YUKA

16:00

Special Lesson! 16:15-17:30

シアタージャズ初級 Theater Jazz
Maiko Fukui

17:00

20:00 CLOSE

GOLD'S GYM.