

ゴールドジム北千住東京
4月30日（月・祝）スタジオプログラム

Aスタジオ

Bスタジオ

7:00 OPEN

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

祝日特別プログラム

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

プラチナ特別レッスン

9:45-10:45

いきいき健康体操
桜井 豊

11:00~11:40

SUPER SHAPE 元気塾
飯島 ゆりえ

11:50~12:35

SUPER SHAPE LIGHT
飯島 ゆりえ

13:00-13:30

ジャズストレッチ
石井 隆

13:40~14:40

ジャズ(初級)
石井 隆

10:00~11:00

ヨガ
塚本 直子

11:15~12:15

ラーニングSTEP
柴田 江里子(定員35名)

12:30-13:30

ZUMBA
桜井 豊

14:00-15:00

★ビギナーSTEP&ストレッチ(定員35名)
木下 明代

15:15-16:00

グループパワー(定員15名)
YUTAKA

16:15-17:15

クロストレーニング
田中 智子

祝日特別プログラム



マーククラスは定員がごさいます。
整理券をフロントより2時間前より配布いたします。
整理券をお持ちになって参加下さい。

20:00 CLOSE

GOLD'S GYM.

GG北千住東京
5月GWスタジオプログラム

	5/3(木)		5/4(金)		5/5(土)	
7:00	7:00 OPEN					
8:00						
9:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	10:00-11:15 ボディー コンディショニング Shindo		10:00-11:00 ヨガ 川谷 幸子	10:00-11:00 太極拳 鈴木 純子	10:30-11:30 パワーロー インパクト 松田 有希子	プラチナ会員 10:30-11:15 おはようストレッチ
11:00	11:30-12:15 POMBA 阿久津 園子	11:20-12:20 ヨガ さちこ	11:10-12:10 パワーヨガ 遠藤 倫江	11:30-12:30 パフォーマンスアップ &コンディショニング 澤野 敦	★ 11:45-12:45 オリジナルSTEP (中級) 松田 有希子	プラチナ会員 11:30-12:15 プラチナ ボディーメイク
12:00	12:30-13:45 バレエ75 さちこ		12:20-13:20 ZUMBAゴールド 佐々木 貴子	12:40-13:40 ストレッチ 戸田 健資	13:00-14:00 ZUMBA 池谷 可織	
13:00	14:00-15:00 ボディー デザイン SACHI		13:30-14:15 JAM45 井上 晴世		14:10-15:00 骨盤調整 エクササイズ 塚本 直子	14:30-15:30 HIPHOP NAOYA
14:00	15:15-16:15 パワーヨガ 高田 慶一		14:30-15:30 オリジナルエアロ (中級) 久保田 温郎	14:25-15:10 キックシェイプ 井上 晴世	15:10-16:10 ヨガ 塚本 直子	
15:00	16:30-17:30 マーシャルアーツ エクササイズ 高田 慶一		16:00-17:00 17:00-18:00 ジュニア チアリーディング スクール 【有料スクール】		16:20-17:20 ピラティス 芦田 天文子	
16:00					17:35-18:20 キックアウト 山崎 いずみ	
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	20:00 CLOSE					
	GOLD'S GYM.					

GOLD'S GYM

★ マーククラスは定員がございます。
整理券をお持ちになって参加下さい。