



# GOLD'S GYM®

## 南青山東京

MINAMIAOYAMA TOKYO

### 2018年 11月 3日 (SAT)

9:00		
10:00	9:30~10:45	アシュタンガヨガ75 TARO ☆☆☆
11:00		
12:00	11:15~12:30	ハタヴィンヤサ 75 nemu ☆☆☆
13:00		
14:00	13:00~14:00	美コアシェイプ 山口 絵里加 ☆☆☆ 
15:00	14:30~15:30	ビューティー・ペルヴィス® KYOKO ☆
16:00		
17:00	16:00~17:00	ジャイロキネシス 東海林寿代 ☆
18:00	17:30~18:30	骨盤整えヨガ 小松ひとみ ☆
19:00		



# GOLD'S GYM®

## 南青山東京

MINAMIAOYAMA TOKYO

### 2018年 11月 23日 (FRI)

9:00

10:00

**G SEMI HOT**

10:00~11:00

温・ラテンエクササイズ

坂下 千景 ☆☆

11:00

WOMEN ONLY

**G HOT**

12:00

11:30~12:30

温・ヨガ

でばたちほ ☆

13:00

**G HOT**

13:00~14:00

温・ヨガ

辻 聖子 ☆☆

14:00

**G HOT**

14:15~15:15

温・フローリラックスヨガ

辻 聖子 ☆

15:00

WOMEN ONLY

**G HOT**

16:00

15:30~16:30

温・ストレッチ

hana ☆

17:00

**G SEMI HOT**

17:00~18:00

温・パワーヨガ

naho ☆☆☆

18:00

**G HOT**

19:00

18:30~19:30

温・リラックスヨガ

naho ☆