



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	11:15～12:30	ハタヴィンヤサ 75 nemu ☆ ☆ ☆
12:00	13:00～14:00	美コアシェイプ 山口 絵里加 ☆ ☆ ☆
14:00	14:30～15:30	ビューティー・ペルヴィス® KYOKO ☆
16:00	16:00～17:00	ジャイロキネシス 東海林寿代 ☆
17:00	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

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

G SEMI HOT

10:00~11:00

温・ラテンエクササイズ

坂下 千景 ☆☆

WOMEN ONLY

G HOT

11:30~12:30

温・ヨガ

でばたちほ ☆

G HOT

13:00~14:00

温・ヨガ

辻 聖子 ☆☆

G HOT

14:15~15:15

温・フローリラックスヨガ

辻 聖子 ☆

WOMEN ONLY

G HOT

15:30~16:30

温・ストレッチ

hana ☆

G SEMI HOT

17:00~18:00

温・パワーヨガ

naho ☆☆☆

G HOT

18:30~19:30

温・リラックスヨガ

naho ☆