

ゴールドジム湘南神奈川  
3月20日（月・祝）スタジオプログラム

4階スタジオ

3階フリースペース

9:00 OPEN

9:00



9:15-10:15  
ヨガ&ストレッチ  
【米澤 八重子】

10:00

11:00

10:30-11:30  
オリジナルステップ \*整理券1時間前から配布  
【松嶋 玲子】

12:00

11:45-12:45  
オリジナルエアロ  
【松嶋 玲子】

13:00



13:00-13:45  
ボディメンテナンス45  
【佐藤 久美】

14:00



14:00-15:00  
エンジョイローインパクト  
【佐藤 久美】

15:00



15:15-16:00  
ZUMBA45  
【春日 康友】

16:00

17:00



17:30-18:30  
RITMOS 新曲発表会 #51  
【いづみ&かおり】

19:00

20:00



初級者の方もお気軽に  
御参加出来るレッスン



どなたでもお気軽に  
御参加出来るレッスン

お問合せ先  
GOLD'S GYM  
SHONAN KANAGAWA  
0466-30-5353  
藤沢市辻堂2-7-1-3F  
【辻堂駅南口駅前】

スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承下さい

20:00 CLOSE