ゴールドジム湘南神奈川
11月23日（木・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		初級者の方もお気軽に御参加出来るレッスン
10:00	9:30-10:30 ピラティス 【SATO】	どなたでもお気軽に御参加出来るレッスン
11:00	10:45-11:45 身体がほぐれるエアロビクス 【大津　綾】	お問合せ先 GOLD'S GYM　SHONAN KANAGAWA 0466-30-5353
12:00	12:00-13:45 バレエバー＆センター 【杉木　友里】	
13:00		
14:00	14:00-15:15 ヨガ75 【米澤　八重子】	
15:00	15:30-16:30 美軸ラインエクササイズ 【香取　知里】	
16:00		
17:00	16:45-17:45 ZUMBA 【JUN】	
18:00		18:00-18:15 お腹すっきり 【STAFF】
19:00		18:30-18:45 ストレッチ 【STAFF】
	スケジュールは、都合により変更する場合が御座いますので予めご了承下さい	
20:00	20：00　CLOSE	

GOLD'S GYM