

ゴールドジム湘南神奈川

8月11日（土・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

10:00



10:10-11:10
ボディメンテナンス
【佐藤 久美】

11:00



11:20-12:20
筋膜リリース&ストレッチ
【佐藤 久美】

12:00



12:35-13:35
バレトン&ストレッチ
【鈴木 咲恵子】

13:00

14:00

13:50-14:50
ホリデーファットバーニング
【鈴木 咲恵子】

15:00



15:00-16:00
ストレッチ&リラクゼーション
【大津 綾】

16:00



16:15-16:45
初めてステップ
【藤本 美保】

17:00



16:50-17:35
ラーニングステップ(初級)
【藤本 美保】

18:00



17:45-18:30
ZUMBA45
【藤本 美保】

19:00

20:00

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

GOLD'S GYM.



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



14:00-14:30
ストレッチ
【STAFF】



14:30-15:30
空手入門(格闘技スタジオ)
【上原 淳】



14:50-15:20
シェイプエクササイズ
【STAFF】



16:00-16:30
ボクシングミットエクササイズ
【上原 淳】