



ゴールデンウィークスタジオプログラム サウス東京

5月3日(水) 憲法記念日

5月4日(木) みどりの日

5月5日(金) こどもの日

24時間営業

10:00



11:00~12:00
ヨガ
YURI

12:00



12:15~13:15
ボディアートトレーニング
YURI

13:00

13:30~14:30
ステップシェイプ 中級
利根川 浩子

14:00

14:45~15:45
パワーヨガ 中級
利根川 浩子

15:00

16:00~16:45
ファットバーン 初中級
萬代 昌弘

16:00



17:00~18:00
ステップシェイプ 中上級
萬代 昌弘

18:00

整理券はレッスン開始2時間前より
フロントにて配布します
配布時間の30分以上前から
お待ちいただくことは出来ません
整列の際には他のお客様のご迷惑に
ならないように、お静かにお過ごし下さい

24時間営業

10:00~11:00
バレエ 初級
一色 潔



11:15~12:15
ZUMBA
遠藤 靖雄



12:30~13:30
パンチングシェイプ
鈴木 敏和

13:45~14:45
ラテンエアロ 初中級
金田 久美

15:00~16:00
オリジナルエアロ 中上級
金田 久美



16:30~17:30
ステップシェイプ 中上級
新井 香織



17:45~18:45
オリジナルステップ 中上級
萬代 昌弘

5月5日(金) こどもの日

24時間営業



10:15~11:15
リラックスヨガ
三船 麻里子



11:30~12:30
ボディメイクアップ
大津 紗綾



12:45~13:45
シェイプアップダンス
MAYUKO



14:00~15:00
ダンスエアロ 初級
SaSAKI。



15:15~16:15
ボディアートトレーニング
白石 千晶

16:30~18:30
avex
Dance Master

有料スクール

GOLD'S GYM®