

ゴールドジム 富山環水公園



令和5年7月週替わりレッスンプログラム

日曜日・祝日の週替わりレッスン

日・祝 週替わり	2日(日)	9日(日)	16日(日)	17日(月・祝)	23日(日)
Shine Studio (5階) 週替わり① 10:30~11:30	新曲発表! LES MILLS BODYPUMP 45 担当:まさやん	ピラティス 60 担当:石黒	LES MILLS BODYCOMBAT 45 担当:まさやん	かんたんステップ 45 担当:板倉	機能改善ヨガ 60 担当:NAO
Shine Studio (5階) 週替わり② 12:00~13:00	新曲発表! LES MILLS BODYCOMBAT 60 担当:ダンディー!	LES MILLS BODYATTACK 60 担当:ダンディー!	骨盤調整ヨガ 45 担当:板倉	LES MILLS BODYPUMP 45 担当:まさやん	LES MILLS BODYCOMBAT 60 担当:ダンディー!
Shine Studio (5階) 週替わり③ 13:30~14:30	かんたんエアロ 45 担当:二川	かんたんエアロ 45 担当:二川	スマイルステップ 45 担当:板倉	LES MILLS BODYATTACK 60 担当:ダンディー!	LES MILLS BODYATTACK 60 担当:ダンディー!
Shine Studio (5階) 週替わり④ 15:00~16:00	パワーヨガ 60 担当:二川	LES MILLS BODYCOMBAT 45 担当:まさやん	エアロMAX 60 担当:二川	LES MILLS BODYCOMBAT 60 担当:ダンディー!	LES MILLS BODYPUMP 45 担当:まさやん

- ①各レッスン開始時間30分前に『レッスン参加予約表』にご署名をお願いします。
(入場は予約順となります。)
- ②ご使用後のマットやバーベルは、各自消毒をお願い申し上げます。



GOLD'S GYM.