

GOLD'S GROUP



ゴールドジム南大沢東京

11月3日(月) 祝日プログラム

Aスタジオ

マグマスタジオ

7:00		
8:00		
9:00		
10:00	すらっとBody ストレッチ 10:00~11:00 上野 さぎり	ボディバランス9.5 10:00~11:00 MIKA
11:00	定員 28名 ビギナーステップ 11:15~12:00 上野 さぎり	
12:00	協栄シェイプボクシング & コンディショニング 12:20~13:20 工藤 哲也	ホットヨーガ 12:20~13:20 渡邊 敬子
13:00	祝日イベント RITMOS (バックナンバー) 13:35~14:35 三嶋 喜美代	
14:00		
15:00	祝日プログラム (時間変更) 中級エアロ 15:00~16:00 村田 きよみ	
16:00		
17:00		
18:00	ピククルボール 17:00~19:00	
19:00		祝日プログラム (時間変更) ピラティス 19:00~20:00 西野 理映子
20:00		祝日プログラ リラックスアロマストレッチ 20:15~20:45 西野 理映子
21:00		
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE

GOLD'S GYM®