



東浦和さいたま
2026年1月12日（月）祝日スタジオプログラム

STUDIO PROGRAM

INSTRUCTOR

8:00 OPEN

8:00			
9:00		9:00-9:45	ピラティス 工藤 兼一 整理券/定員30名
10:00		10:00-11:00	ヨガ 工藤 兼一 整理券/定員30名
11:00		11:15-11:55	ステップ 初級 荒木 美絵子 整理券/定員30名
12:00		12:10-13:00	エアロ 中級 荒木 美絵子
13:00		13:15-14:15	コンディショニングエアロ1 山口 清美
14:00		14:30-15:30	キックボクシング 川上 友信 整理券/定員20名
15:00	有料	15:40-16:40	美姿勢ウォーク 井上 晴世 整理券/定員20名
16:00			
17:00			
18:00			
19:00		マークについて 初心者の方でも楽しめるクラスになります	
20:00			
21:00		21:00 CLOSE	
		※本日は祝日営業の為、東浦和さいたま店のご利用は21:00までとさせていただきます。	

お問い合わせは下記まで

GOLD'S GYM. 東浦和さいたま

TEL 048-799-2722 さいたま市緑区大字中尾緑島2503-3