

8:00			8:00 OPEN	
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 CLOSE	
21:00	※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