| GOLD'S GROUP | | | 東浦和さいたま | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------------|---------|------------|------|--------------|--------------------|-----------|------------------------|----------|
| C | 5 | | 20 | 25年1 | 月23日 | 日(日 |)祝日ス | スタジオ | プログラ | ム |
| EXERCISE | | | | | | STUD | IO PROGRAM | | INSTRU | ICTOR |
| 8:00 | | | | | | 8:00 | OPEN | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | 9 | :45-10: | 35 | ב | アロ | 初中級 | | MASA | RU |
| | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | 10.4 | :45-11: | · 35 | スラ | テップ | 初中級 | | MASA | RU |
| | | 10 | •40 11• | 00 | | | | | 整理券/定員30 | |
| 12:00 | M | 11 | :55-12 | 25 | | ステッ | , -1 40 | | 中島 | # |
| 12100 | | 11 | • 00 12 | • 00 | | ^ / · | 740 | | <u>ー ー</u> 整理券/定員30 | |
| 42.00 | | | | | | エアロネ | 刀級 60 | | | A |
| 13:00 | | 12 | :50-13 | 50 | ~アイ | ドルの曲 | 曲にのせて | ♪~ | 中島 | |
| | | | | | | | | | 整理券/定員30 |)名 |
| 14:00 | \sim | 11 | .00 15. | 15 | | | _ | | NAIC | Λ1 |
| | | 14 | :00-15: | 10 | | ピラテ | ィス | | MISAI | |
| 15:00 | | | | | | | | | 整理券/定員30 | 名 |
| | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | |
| | *各レッスンで定員数が変わりますのでご注意ください。 | | | | | | | | | |
| 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 | | | r | | | | | | | |
| | 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 | |
| お問い会 | 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