

8:00 OPEN

8:00

9:00



8:50-9:50

フィジカルバランス60 山口 清美

整理券/定員30名

10:00

10:00-11:00

ZUMBA

西田 のぞみ

11:00

11:10-11:55

エアロ45

久保田 温郎

12:00



12:05-12:55

ボディアジャスト

久保田 温郎

整理券/定員25名

13:00



13:10-14:10

ヨガ

万里

整理券/定員30名

14:00

14:20-15:20

JAZZ HIPHOP

万里

15:00

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

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 ゴールドジム東浦和さいたま

さいたま市緑区大字中尾緑島2503-3 TEL 048-799-2722