

8:00	8:00 OPEN		
9:00		8:45-9:45	太極拳 武石 英子
10:00		10:00-10:50	コンディショニング I701 山口 清美
11:00		11:05-11:45	かんたんステップ 山口 清美
12:00		12:00-13:00	ストレッチポールヨガ 鷲見 領子
13:00		13:20-14:00	FIT HOP MEGUMI
14:00		14:15-15:15	ZUMBA MEGUMI
15:00			
16:00			
17:00			
18:00	<p>*各レッスンで定員数が変わりますのでご注意ください。</p>		
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	<p>※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。</p>		

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