

# ゴールドジム宝塚兵庫 日曜日 週替わりレッスン 8月

	8月3日 第1週目	8月10日 第2週目	8月17日 第3週目	8月24日 第4週目	8月31日 第5週目	
			ステップのみ WEB予約対象	ステップのみ WEB予約対象	2本とも WEB対象	
14:00						14:00
14:15						14:15
14:30	K-pop 14:30-15:30 Mackey	懐メロダンス 14:30-15:30 内海 智菜	オリジナルステップ60 14:30-15:30 松本 梨奈	オリジナルステップ60 14:30-15:30 新城 めぐみ	Salsation® 14:30-15:30 Mayo	14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15						15:15
15:30						15:30
15:45	Street Jazz 15:45-16:30 Mackey	コンディショニング for ビューティフルウォーキング 15:45-16:30 内海 智菜	オリジナルエアロ45 15:45-16:30 松本 梨奈	オリジナルエアロ45 15:45-16:30 新城 めぐみ	ZUMBA 15:45-16:30 Mayo	15:45
16:00						16:00
16:15						16:15
16:30						16:30
16:45						16:45
17:00						17:00
18:00						18:00

月によってレッスンの内容・インストラクターが変更します。  
又、直前にやむを得ずレッスンの内容が変更する場合がございます。  
予めご了承くださいませ。