GOLD'S GROUP GGX EXERCISE

ゴールドジムイースト東京
10月14日（月）祝日スタジオプログラム
STUDIO PROGRAM

8:00
9:00

10:00　OPEN

10:00

⇓58歳以上の方専用クラス身体調整しましょう！

①10:30-11:30メンテナンスストレッチ 松好致加子

11:00
12:00

②11:45-12:45　　リフレッシュヨガ　Asha

13:00

③13:15-14:00　パワーロー　城谷　崇仁

14:00

WEB予約　④14:15-15:15　初中級ステップ　城谷　崇仁

15:00

↑WEB21名、店舗6名↓

WEB予約　⑤15:30-16:30　中級ステップ　五十嵐　利美

16:00

17:00

⑥16:45-17:45　ヨガ　加地　史佳

18:00
19:00

スケジュールは都合により急遽変更する場合がございます。
予めご了承いただけますようご案内申し上げます。
詳細は館内掲示・WEBサイトをご確認くださいませ。

20:00

20:00　CLOSE　　03－3645－9434

21:00
22:00
23:00

アクティブ系	リラックス系
調整系筋コンディショニング系	ダンスフィットネス系

GOLD'S GYM