

# 4月29日(木) 祝日プログラム

10:30-10:50  
ゴールドコンディショニング  
担当:スタッフ

11:00-11:50  
シェイプステップ  
担当:山口

12:05-13:05  
ベリーダンス  
担当:AYLA

13:20-14:20  
フラダンス  
担当:misuzu

14:35-15:25  
カーディオファン  
担当:飯尾

15:40-16:40  
パワーヨガ  
担当:Makiko

16:55-17:55  
リラクゼーションヨガ  
担当:たかゆき

# 5月3日(月) 祝日プログラム

10:30-10:50  
ゴールドコンディショニング  
担当:スタッフ

11:00-12:00  
グループパワー  
担当:EIRI

12:15-13:05  
ビギナーズステップ  
担当:林

13:20-14:20  
ファットバーナー  
担当:林

14:35-15:35  
CFK < Cardio Fitness Kickboxing >  
担当:沙弥子

15:50-16:40  
オリジナルステップ  
担当:石河

16:55-17:55  
ボディメンテナンス  
担当:MIKI

# 5月4日(火) 祝日プログラム

11:00-12:00

太極舞

担当: YASUKO

12:15-13:05

シェイプステップ

担当: 飯尾

13:20-14:20

ボディメイクヨガ

担当: たかゆき

14:35-15:35

オリジナルエアロ

担当: 円谷

15:50-16:40

ピラティス

担当: アリーナ

16:55-17:45

ZUMBA

担当: アリーナ

**GOLD'S GYM®**

# 5月5日(水) 祝日プログラム

10:30-10:50  
ゴールドコンディショニング  
担当:スタッフ

11:00-11:50  
リズムピラティス  
担当:三枝

12:05-13:05  
バレトン  
担当:西野

13:20-14:20  
コアメイクエアロ  
担当:笠井

14:35-15:35  
太極拳  
担当:堀江

15:50-16:50  
グループパワー  
担当:Non

17:05-17:55  
ベーシックヨガ  
担当:赤杖