

# 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  
エアローインパクト  
担当:フジオ

12:05-12:55  
ピラティス  
担当:未亜

13:10-14:10  
ファットバーナー  
担当:未亜

14:25-15:25  
ベリーダンス  
担当:モニーラ

15:40-16:30  
ベーシックヨガ  
担当:後藤 玲奈

16:45-17:45  
グループファイト  
担当:NAOTO

# 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

ベーシックヨガ

担当:CHIRO

12:15-13:05

バレトンスタンディングフロー

担当:あなだ あやか

13:20-14:20

HIPHOP

担当:YUINO

14:35-15:25

エアローインパクト

担当:kulala

15:40-16:40

リトモス

担当:kulala

16:55-17:55

ベリーダンス

担当:モニーラ

**GOLD'S GYM®**

# 5月4日(火) 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  
ピラティス  
担当:野田 美香

12:15-13:05  
コンビネーションエアロ  
担当:Lisa

13:20-14:20  
ZUMBA  
担当:Lisa

14:35-15:20  
英語でSTRONG NATION  
担当:IZUMI

15:35-16:35  
英語でグループファイト  
担当:IZUMI

16:50-17:40  
リラクゼーションヨガ  
担当:MAKI

**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

11:00-12:00  
STRONG NATION  
担当:IZUMI

12:15-13:15  
ピラティス パワー&フロー  
担当:AZ

13:30-14:20  
バレトンスタンディングフロー  
担当:あなた あやか

14:35-15:25  
キックボクシング  
担当:フジオ

15:40-16:30  
エアローインパクト  
担当:kulala

16:45-17:45  
HIPHOP  
担当:YUINO

**GOLD'S GYM®**