

# ゴールドジム南大沢東京

11月23日(水) 祝日プログラム

## Aスタジオ

## マグマスタジオ

7:00

8:00

9:00

10:00

10:00-11:00  
DANCE FIT  
SAYO

WEB 11名  
店頭 10名

10:05-11:05  
リラックスヨガ  
小林 小織

11:00

11:15-12:15  
Figure8  
SAYO

11:20-11:50  
背骨コンディショニング 小林 小織

12:00

12:30-13:30  
フラダンス  
羽島 里砂

12:30-13:30  
姿勢改善ヨガ  
矢吹 周子

13:00

13:45-14:45  
ソフトヨガ  
笠原 直美

13:45-14:15  
美ボディメイク  
矢吹 周子

14:00

15:00

15:10-16:10  
ジャズダンス  
西野 理映子

16:00

17:00

18:00

19:00

19:15-20:00  
ボディメンテナンス  
広瀬 美智子

20:00

20:30~21:30  
ラディカルパワー  
津田 幸子

21:00

21:40-22:10  
腹筋シェイプ 津田 幸子

22:00

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE