



ゴールドジム南大沢東京

8月11日（月） 祝日プログラム

Aスタジオ

マグマスタジオ

| | | |
|-------------|--|---|
| 8:00 | | |
| 9:00 | | |
| 10:00 | すらっとBody ストレッチ 10:00~11:00 上野 さぎり | ボディバランス9.5 10:00~11:00 MIKA |
| 11:00 | 定員 28名 ビギナーステップ 11:15~12:00 上野 さぎり | |
| 12:00 | | |
| 13:00 | 協栄シェイプボクシング & コンディショニング 12:20~13:20 工藤 哲也 | ホットヨーガ 12:20~13:20 渡邊 敬子 |
| 14:00 | ダンス基礎クラス 13:45~14:30 三嶋 喜美代 | |
| 15:00 | 祝日プログラム 中級エアロ 14:45~15:45 村田 きよみ | |
| 16:00 | | フリータイム 14:30~18:30 |
| 17:00 | ピククルボール 16:30~18:00 | |
| 18:00 | | |
| 19:00 | | 時間変更 ピラティス 19:00~20:00 西野 理映子 |
| 20:00 | ピククルボール 19:30~21:00 | 祝日プログラム リラククスアロマストレッチ 20:15~21:45 西野 理映子 |
| 21:00 | | |
| 22:00 CLOSE | | 22:00 CLOSE |