



# ゴールドジム南大沢東京

10月13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	定員 28名 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(時間変更) 中級エアロ 15:00~16:00 村田 きよみ	
16:00		祝日プログラム(時間変更) 骨盤コンディショニング 16:15~17:00 村田 きよみ
17:00		
18:00	ピックルボール 17:00~19:00	
19:00		祝日プログラム(時間変更) ピラティス 19:00~20:00 西野 理映子
20:00		
21:00		
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE