



浦安千葉
11/3 (月)・11/24 (月)
祝日スタジオ特別プログラム

11月3日 (月)

11月24日 (月)

7:00 OPEN

9:00

10:00

11:00

【ミッド&ローインパクト】
10: 30~11: 15 松田 有希子

【ミッド&ローインパクト】
10: 30~11: 15 松田 有希子

12:00

【レギュラーステップ】
11: 30~12: 30 松田 有希子

【レギュラーステップ】
11: 30~12: 30 松田 有希子

13:00

【ZUMBA】
12: 45~13: 30 ジョセフ鮎

【ZUMBA】
12: 45~13: 30 ジョセフ鮎

14:00

【すっきり健康ヨガ】
13: 45~14: 45 ジョセフ鮎

【すっきり健康ヨガ】
13: 45~14: 45 ジョセフ鮎

15:00

【GGX】
15: 05~15: 35 スタッフ

【GGX】
15: 05~15: 35 スタッフ

16:00

17:00

18:00

【エアロ2.5】
17: 45~18: 45 ゆっきー

【エアロ2.5】
17: 45~18: 45 ゆっきー

19:00

【ZUMBA】
19: 00~19: 45 野中 映仁子

【ZUMBA】
19: 00~19: 45 野中 映仁子

20:00

21:00

【リラックスヨガ】
21: 00~22: 00 細田 哲生

【リラックスヨガ】
21: 00~22: 00 細田 哲生

22:30 CLOSE

GOLD'S GYM.

..... 変更ありレッスン