



浦安千葉 7月21日（月）祝日スタジオ特別プログラム

7:00 OPEN

9:00

10:00

ミッド&ローインパクト
10: 30~11: 15
松田 有希子

11:00

レギュラーステップ
11: 30~12: 30
松田 有希子

12:00

ZUMBA
12: 45~13: 30
ジョセフ鮎

13:00

すっきり健康ヨガ
13: 45~14: 45
ジョセフ鮎

14:00

GGX
15: 15~15: 45
スタッフ

15:00

エアロ2.5
16: 00~17: 00
ゆっきー

16:00

17:00

18:00

19:00

ZUMBA
19: 00~19: 45
野中 映仁子

20:00

21:00

リラックスヨガ
21: 00~22: 15
細田 哲生

23:30 CLOSE

GOLD'S GYM.