



浦安千葉 8/14(木)・8/15(金) 繰り上げレッスン

	8月14日(木)	8月15日(金)
	7:00 OPEN	
9:00		
10:00		
	ヨガストレッチ 10: 30~11: 15 YU-KA	
11:00		ZUMBA® 10: 45-11: 45 小河原 拓也
	エアロ 11: 25~12: 10 中野 智恵	
12:00		ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ
	ベーシックステップ 12: 25-13: 10 中野 智恵	
13:00		メンテナンスストレッチ 13: 15-14: 15 平瀬 明治
	エアロコンディショニング 13: 20-14: 05 佐々木 清子	
14:00		エアロ1 14: 30-15: 00 平瀬 明治
15:00		中級エアロ 15: 15~16: 15 陸野 裕子
16:00		祝日特別レッスン FIT HOP50 16:30~17:20 塚田 祐佳里
17:00	中級エアロ 17: 00~18: 00 築地 雅美	ZUMBA® 17: 35~18: 35 塚田 祐佳里
18:00		
19:00		
20:00	宮野式からだ改造塾 20: 15-21: 15 宮野 成夫	
21:00		
	ストリートダンス&ストレッチ 21: 30-22: 30 MIHO	

 変更ありレッスン

23:30 CLOSE

GOLD'S GYM.