

GOLD'S GROUP



EXERCISE

# ゴールドジム南大沢東京

## 9月15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<br>ストレッチ<br>10:00～11:00<br>上野 さぎり         | ボディバランス9.5<br>10:00～11:00<br>MIKA                 |
| 11:00       | 定員 28名<br>ビギナーステップ<br>11:15～12:00<br>上野 さぎり        |                                                   |
| 12:00       |                                                    |                                                   |
| 13:00       | 協栄シェイプボクシング &<br>コンディショニング<br>12:20～13:20<br>工藤 哲也 | ホットヨーガ<br>12:20～13:20<br>渡邊 敬子                    |
| 14:00       | ダンス基礎クラス<br>13:45～14:30<br>三嶋 喜美代                  |                                                   |
| 15:00       | 祝日プログラム<br>リトモス新曲発表【有料】<br>15:00～16:00<br>SAYO     |                                                   |
| 16:00       |                                                    | フリータイム<br>14:30～18:30                             |
| 17:00       | ピッケルボール<br>16:30～18:00                             |                                                   |
| 18:00       |                                                    |                                                   |
| 19:00       |                                                    | 時間変更<br>ピラティス<br>19:00～20:00<br>西野 理映子            |
| 20:00       | ピッケルボール<br>19:30～21:00                             | 祝日プログラム<br>リラックスアロマストレッチ<br>20:15～20:45<br>西野 理映子 |
| 21:00       |                                                    |                                                   |
| 22:00 CLOSE |                                                    | 22:00 CLOSE                                       |

GOLD'S GYM®