



ゴールドジム南大沢東京
9月23日(火) 祝日プログラム

Aスタジオ

マグマスタジオ

8:00			
10:00		WEB 11名 店頭 10名	ビューティピラティス 10:00~10:45 YUKIKO
11:00	RITMOS 10:10~11:10 岩田 香織	WEB 11名 店頭 10名	骨盤底筋ヨガ 11:00~12:00 YUKIKO
12:00	オリジナルダンス 11:25~12:10 岩田 香織		
13:00	スロータヒチアンダンス 12:45~13:30 AI		呼吸&フローヨガ 12:25~13:25 塩見 祐也
14:00	定員 28名 レギュラーステップ 13:45~14:45 松嶋 玲子		
15:00	やさしいバレエ(バー) 15:00~16:00 土居 葉子		
16:00	やさしいバレエ(センター) 16:10~16:40 土居 葉子	祝日プログラ	パワー&リラックスヨガ 16:15~17:15 梅田
17:00	ピククルボール 17:00~18:30		
18:00			
19:00	ラテンジャズ 19:00~20:00 向井 志保	祝日プログラ	陰ヨガ 19:30~20:30 NOE
20:00	ラテンダンス 20:15-21:00 向井 志保		
21:00			
22:00	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE