

GOLD'S GROUP  EXERCISE 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			WEB 11名 店頭 10名
10:00		RITMOS 10:10~11:10 岩田 香織	ビューティピラティス 10:00~10:45 YUKIKO
11:00			WEB 11名 店頭 10名
		オリジナルダンス 11:25~12:10 岩田 香織	骨盤底筋ヨガ 11:00~12:00 YUKIKO
12:00			
	代行レッスン	レギュラーエアロ 12:45~13:30 松嶋 玲子	呼吸 & フローヨガ 12:25~13:25 塩見 祐也
13:00			
	定員 28名	レギュラーステップ 13:45~14:45 松嶋 玲子	
14:00			
15:00		やさしいバレエ (バー) 15:00~16:00 土居 葉子	
16:00			祝日プログラ
		やさしいバレエ (センター) 16:10~16:40 土居 葉子	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
20:00			陰ヨガ 19:30~20:30 NOE
		ラテンダンス 20:15~21:00 向井 志保	
21:00			
22:00		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE
GOLD'S GYM®			