

GOLD'S GROUP



EXERCISE

## ゴールドジム南大沢東京

1月12日(月) 祝日プログラム

## Aスタジオ

## マグマスタジオ

9:00

10:00

ストレッチヨガ  
10:00～11:00  
塩見 祐也

ボディバランス9.5  
10:00～11:00  
MIKA

11:00

ヒップホップ  
11:15～12:00  
MAHMI

12:00

エアロサーキット  
12:20～13:20  
工藤 哲也

ホットヨーガ  
12:20～13:20  
渡邊 敬子

13:00

14:00

ダンス基礎クラス  
13:45～14:30  
三嶋 喜美代

有料 ¥1,000

15:00

バレエポワントクラス  
(プレ基礎初級)  
14:45～15:45  
Shimmy

16:00

中級エアロ  
16:00～17:00  
村田 きよみ

17:00

18:00

バレトン  
18:00～19:00  
西野 理映子

19:00

20:00

ピックルボール  
20:00～21:00

ピラティス  
19:15～20:15  
西野 理映子

21:00

22:00 CLOSE

22:00 CLOSE

GOLD'S GYM