



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		
13:00	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
14:00	ダンス基礎クラス 13:45~14:30 三嶋 喜美代	
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		ピラティス 19:15~20:15 西野 理映子
20:00	ピックルボール 20:00~21:00	
21:00		
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

GOLD'S GYM®