



浦安千葉

## 3月20日（金）祝日スタジオ特別プログラム

	5階スタジオ	6階スタジオ
7:00 OPEN		
9:00		
10:00		
11:00	<b>【ZUMBA】</b> 10: 45~11: 45 小河原 拓也	<b>【ビート&amp;キックスサンドバック】</b> 11: 00~11: 45 湯浅 まゆ
12:00	<b>【ビート&amp;キックス】</b> 12: 00~13: 00 湯浅 まゆ	
13:00		
14:00	<b>【メンテナンスストレッチ】</b> 13: 15~14: 15 平瀬 明治	
15:00	<b>【エアロ1】</b> 14: 30~15: 00 平瀬 明治	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00	<b>【中級エアロ】</b> 19: 35~20: 35 陸野 裕子	
21:00	<b>【ZUMBA】</b> 20: 45~21: 45 塚田 祐佳里	
22:00		

22:30 CLOSE

**GOLD'S GYM.**



..... 変更ありレッスン