



浦安千葉 8月11日（火）祝日スタジオ特別プログラム

7:00 OPEN

9:00

10:00

【ラーニングステップ】

10: 30 ~ 11: 30

渡辺 睦美

11:00

【コンディショニング & 筋膜リリース】

11: 45 ~ 12: 30

渡辺 睦美

12:00

【GYOGASTRETCH】

13: 00 ~ 14: 00

歩

13:00

14:00

【初中級エアロ】

14: 15 ~ 15: 15

睦野 裕子

15:00

16:00

17:00

【バレエ70】

17: 25 ~ 18: 35

Chi-tan.

18:00

【ボディメイク】

18: 45 ~ 19: 30

大森 恵美子

19:00

【ビギナーエアロ30】

19: 40 ~ 20: 10

大森 恵美子

20:00

21:00

22:30 CLOSE

GOLD'S GYM.