



東浦和さいたま
2024年4月29日（月）祝日スタジオプログラム

STUDIO PROGRAM

INSTRUCTOR

8:00 OPEN

8:00				
9:00		9:00-9:45	ピラティス	工藤 兼一 整理券/定員30名
10:00		10:00-11:00	ヨガ	工藤 兼一 整理券/定員30名
11:00		11:15-11:45	ステップ入門	荒木 美絵子 整理券/定員30名
12:00		12:00-13:00	エアロ60	荒木 美絵子
13:00		13:15-14:15	コンディショニングエアロ1	山口 清美 整理券/定員30名
14:00		14:30-15:30	ルーシーダットン	川上 友信 整理券/定員30名
15:00		15:45-17:00	バレエ	片平 成美
16:00				
17:00				
18:00				
19:00		マークについて 初心者の方でも楽しめるクラスになります		
20:00				
21:00				

*各レッスンで定員数が変わりますのでご注意ください。



マークについて 初心者の方でも楽しめるクラスになります

21:00 CLOSE

※本日は祝日営業の為、東浦和さいたま店のご利用は21:00までとさせていただきます。

お問い合わせは下記まで

GOLD'S GYM.

東浦和さいたま

TEL 048-799-2722

さいたま市緑区大字中尾緑島2503-3