

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。

※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