

ステップ.エアロビクス.ビート&キックスは45分、  
GGキックボクシングは60分です。\*お間違いないようにご参加ください。

|              | 7月  |      | 8月  |      | 9月  |
|--------------|---|------|---|------|---|
| 7/3          | 11:45-12:30<br>渡辺 睦美<br>初中級ステップ   | 8/7  | 11:45-12:30<br>渡辺 睦美<br>初中級ステップ   | 9/4  | 11:45-12:30<br>渡辺 睦美<br>初中級ステップ   |
| 7/10         | 11.45-12.45<br>田村 勇太<br>GGキックボクシング<br>ミット打ちが楽しめます。<br>       | 8/14 | 夏季休館日お休みです。   | 9/11 | 11.45-12.45<br>田村 勇太<br>GGキックボクシング<br>ミット打ちが楽しめます。<br>       |
| 7/17         | 11:45-12:30<br>遠藤富美子<br>初級エアロ+<br>スタジオ初めての方も参加で<br>きます     | 8/21 | 11:45-12:30<br>遠藤富美子<br>初級エアロ+<br>スタジオ初めての方も参加で<br>きます     | 9/18 | 11:45-12:30<br>遠藤富美子<br>初級エアロ+<br>スタジオ初めての方も参加で<br>きます     |
| 7/24         | 11:45-12:30<br>金子 すず代<br>ビート&キックス<br>スタジオ初めての方も参加で<br>きます  | 8/28 | 11:45-12:30<br>金子 すず代<br>ビート&キックス<br>スタジオ初めての方も参加で<br>きます  | 9/25 | 11:45-12:30<br>金子 すず代<br>ビート&キックス<br>スタジオ初めての方も参加で<br>きます  |
| 7/31は<br>お休み |   |      |   |      |   |

スケジュールは急遽変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。  
皆さまどうぞご参加くださいませ



■ 日曜の週替わり① ■

6月毎週日曜

1.3.4.5週目11:45-12:30

1週目渡辺睦美/初中級ステップ

3週目遠藤富美子初級エアロ+

4週目金子すす代/ビート&  
キックス

2週目11:45-12:45

田村勇太/GGキックボクシング

2017年もご利用頂きありがとうございます。

2018年もよろしくお願いたします。

GOLD'S GYM  
皆様にとって素晴らしい年になりますようにお祈り申し上げます。



