



千葉ニュータウン

10月13日（月）祝日スタジオ特別プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00 OPEN		
9:00		
10:00		
11:00	カーディオフィットネスキックボクシングエクササイズ 10:30-11:15 高橋 幸子	
12:00	STRONG NATION 11:30-12:15 高橋 幸子	ピラティス 11:30-12:15 高橋 圭
13:00	STEP40 (初級レベル) 12:30-13:10 高橋 圭	
14:00	ナニアロハ 13:30-14:30 emi	
15:00		ヨガ 15:00-16:00 YOSHIKO
16:00	Group Power 【定員19名】 16:15-17:15 湯浅 敬太	Y★HOP STUDIO 16:15-18:15 【有料スクール】
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
22:00 CLOSE		
GOLD'S GYM.		

どなたでご参加いただける
ALLレベルのレッスンです！
※参加時にインストラクターへお声掛けください。
特に表記のないクラスはどなた様でもご参加いただける「オールレベル」のクラスです。

【CAUTION】 レッスン開始10分以降のご入室及び途中退出はお控え下さい。