



千葉ニュータウン

11月3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	STRONG NATION 10:30-11:30 高橋 幸子	
12:00	ボディメンテナンス 11:45-12:15 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	ヨガ 13:30-14:30 北村 あり
15:00	ベリーダンス 14:50-15:50 Parwana7ミ	
16:00		
17:00	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】
18:00		
19:00	STEP50 (中級レベル) 19:10-20:00 笠原 典子	
20:00		

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。

【注意】 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。

22:00 CLOSE

GOLD'S GYM