



千葉ニュータウン

7月20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	バレトン 15:00-16:00 大塚 友美	ヨガ 14:45-15:45 YOSHIKO
16:00		
17:00	Group Power 【定員19名】 16:25-17:10 Ryoko	有料キッズスクール Y★HOP STUDIO 16:30~18:30
18:00		
19:00		
20:00		

祝日限定 大好評
「バレトン」ぜひ
ご参加ください!

どなたでもご参加いただける
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。

22:00 CLOSE

GOLD'S GYM.