

千葉ニュータウン



2月11日（水）祝日スタジオプログラム

2月23日（月）祝日スタジオプログラム

	1スタジオ	2スタジオ
7:00 OPEN		
10:00		
11:00	ZUMBA 10:40-11:40 Akemi	
12:00	カーディオFキックボクシング 12:00-12:45 SHIZUKA	
13:00	Qrenボディメンテナンス 13:00-13:45 SHIZUKA	
14:00		イシュタヨガ 14:00-15:00 YOSHIKO
15:00	Group Power 【整理券なし定員19名】 15:15-16:00 湯浅 敬太	
16:00		
17:00		
18:00	<p>初めてスタジオレッスンに参加される方は 参加時にインストラクターへお声掛けください。</p> <p>■特に表記のないクラスはどなた様でもご参加いただけます 「オールレベル」のクラスです。開始時刻までにスタジオへお入りください。 ■レッスン開始10分以降のご入室及び途中退出は怪我のリスク等の観点からお控えください。 ■スタジオマナーにご協力いただけますようお願い申し上げます。 物を置いての場所取りはお控えください。</p>	
19:00		
20:00		
22:00 CLOSE		

2スタジオ	2スタジオ
7:00 OPEN	
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	ゆがみ修正ヨガ 10:30-11:15 coco
STRONG NATION 11:30-12:15 高橋 幸子	ピラティス 11:30-12:15 高橋 圭
STEP 4.0 (初級レベル) 12:30-13:10 高橋 圭	
ナニアロハ 13:30-14:30 emi	
ペリーダンス 14:50-15:50 Parwanaフミ	
整理券配布	
<p>Group Power コラボレッスン 【定員19名】 16:30-17:30 湯浅TR&Ryoko</p>	
<p>レッスン開始2時間前より 店頭にて整理券を配布いたします。</p>	
22:00 CLOSE	

GOLD'S GYM.