



ゴールドジムイースト東京  
11月4日(月)祝日スタジオプログラム  
STUDIO PROGRAM

8:00	
9:00	
10:00	↓58歳以上の方専用クラス身体調整しましょう！
11:00	①10:30-11:30メンテナンスストレッチ 松好致加子
12:00	②11:45-12:45 リフレッシュヨガ Asha
13:00	③13:15-14:00 パワーロー 城谷 崇仁
14:00	WEB予約 ④14:15-15:15 初中級ステップ 城谷 崇仁
15:00	↑WEB21名、店舗6名↓
16:00	WEB予約 ⑤15:30-16:30 中級ステップ 五十嵐 利美
17:00	⑥16:45-17:45 ボディメンテナンスヨガ 加地 史佳
18:00	
19:00	スケジュールは都合により急遽変更する場合がございます。 予めご了承いただけますようご案内申し上げます。 詳細は館内掲示・WEBサイトをご確認くださいませ。
20:00	20:00 CLOSE 03-3645-9434
21:00	アクティブ系
22:00	調整系筋コンディショニング系
23:00	リラックス系
	ダンスフィットネス系

**GOLD'S GYM.**