

## ゴールドジムイースト東京 PICK UP

### 9.10月スタジオおすすめレッスン

猛暑から少し解放されたこの時期にお勧めレッスンは  
きちんと動いてきちんと汗が出せるクラスです。

火曜/19:00-19:45 ZUMBA 佐野なぎさ

水曜/10:30-11:30 ボクシング教室 角田トレーナー

木曜/11:30-12:45 ボディメイク 新かほり

土曜/16:00-17:00 デットクスヨガ 大島さやか

日曜/13:30-14:00 ビギナーエアロ 山下聡志

このクラスはすべて初めての方も安心して楽しめるクラスです。どうぞご参加ください。