



# ゴールドジムエクспレス町田

## 8月10日（月・祝）スタジオプログラム

7:00 OPEN

8:00

9:00

10:00



筋コンディショニング 10:00~10:30 GGX

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00



ストレッチポール 20:00~20:15 GGX



腹筋シェイプ 20:30~20:45 GGX

21:00

22:00

23:00