幕張千葉ANNEX・幕張ベイパークアリーナ
１１月３日（月）祝日スタジオ特別プログラム

	ANNEX	ベイパークアリーナ
	7:00 OPEN	9:00 OPEN
9:00		WBGは休館日です。
10:00	エアロ中級 10：00-11：00 陸野　裕子	イシュタは「個々の」という意味のサンスクリット語です。 筋力や柔軟性、年齢や性別、生活など、それぞれ違うので、 個々に寄り添ったヨガを行うことを大切にしています。 祝日レッスン イシュタヨガ 10：30-11：30 YOSHIKO
11:00	DANCE＆シェイプ 11：15-12：15 CHIKA	ZUMBA 11：45-12：30 伊東　知子
12:00	イベントレッスン 美尻エクササイズ 12：30-13：30 陸野　裕子	ヨガ 12：45-13：35 石川
13:00	ZUMBA 13：45-14：45 久保田　純子	エアロ初中級 13：50-14：35 CHIKA
14:00		
15:00	HIP HOP初級 15：00-16：00 KOJI	
16:00	エアロ初中級＆シェイプ 16：20-17：20 宮沢　美登里	【有料スクール】 別途スクールカレンダーをご覧ください。
17:00		
18:00	【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。 荷物を置いての場所取りはご遠慮下さい。 皆様が気持ちよくご利用いただけますよう スタジオマナー向上にご協力の程お願い申し上げます。	
19:00		
20:00		ヨガ＆シェイプ 20：00-21：00 AILI
	23:00 CLOSE	22:30 CLOSE

GOLD'S GYM