

ゴールドジム南大沢東京

9月21日(月) 祝日プログラム

Aスタジオ

マグマスタジオ

OPEN

9:00-9:45

モーニングヨガ YO-KO

10:00

10:00-11:00
すらっとBodyストレッチ
上野 さぎり

10:05-11:05

ヴィンヤサフローヨガ
YO-KO

11:00

11:15-12:00
ビギナーズステップ
上野 さぎり

12:00

12:30-13:30
ファイティングスリム
川上 友信

12:20-13:20

ホットヨーガ

渡邊 敬子

13:00

代行

13:45-14:45
RITMOS
堀 成伸

13:35-14:20

背骨コンディショニング
イモト

14:00

代行

15:00-16:00
オリジナルエアロ(初中級)
堀 成伸

15:00-15:15

体幹トレ&ストレッチ
STAFF

15:00

16:00

16:15-17:00
パワーカーディオ
吉澤

17:00

18:00

19:00

19:20-20:20
ファットバーンエアロ(初級)
米田 由紀子

19:15-20:15

ヨガ

春日 康友

20:00

20:30-21:15
筋コンディショニング 春日 康友

20:30-21:30

ピラティス

米田 由紀子

21:00

21:30-22:00
ViPR 小林

22:00

23:00 CLOSE

23:00 CLOSE