GOLD'S GROUP		
GG		
EXERCISE		
9:00		
10:00		

ゴールドジム南大沢東京 11月24日(月)祝日プログラム

Aスタジオ マグマスタジオ マグマスタジオ 10:00				
10:00		Aスタジオ	マグマスタジオ	
10:00		PROISE		
注:00	10:00	ストレッチ 10:00~11:00	10:00~11:00	
協栄シェイブボクシング & コンディショニング 12:20~13:20 12:20~13:20 渡邊 敏子 14:00 13:45~14:35 13:35~14:35 13:35~14:35 13:35~14:35 13:35~14:35 13:35~14:35 13:35~14:35 13:00~15:00~15:00~15:00~15:00~15:00 15:00~15:00~15:00 16:00~18:00 16:00~18:00 16:00~18:00 16:00~18:00 16:00~15:00		11:15~12:00		
14:00		コンディショニング 12:20~13:20	12:20~13:20	
15:00 ポリジナルエアロ	14:00		リカバリーストレッチピラティス 13:35~14:35	
16:00 15:00~16:00 村田 きよみ 16:00 2 20:00 10:00 村田 きよみ 17:00 2 20:00 2 21:00 15:00~16:00 15:00~16:00 2 20:00 15:00 2 20:00 2	15:00	三嶋 喜美代	四野、埋映子	
17:00 16:30~17:30 7リータイム 16:00~18:00 18:00 19:00		15:00~16:00		
ピックルボール 18:00~19:00 初日プログラム チャクラ陰ヨガ 19:15~20:15 NOE				
ピックルボール 18:00~19:00 初日プログラム チャクラ陰ヨガ 19:15~20:15 NOE	10.00			
チャクラ陰ヨガ 19:15~20:15 NOE				
21:00			チャクラ陰ヨガ 19:15~20:15	
			1102	
	21.00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	