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
9:00		
10:00	すらっとBody ストレッチ 10:00～11:00 上野　さぎり	ボディバランス9.5 10:00～11:00 MIKA
11:00	定員　28名 ビギナーステップ 11:15～12:00 上野　さぎり	
12:00	協栄シェイプボクシング＆ コンディショニング 12:20～13:20 工藤　哲也	ホットヨーガ 12:20～13:20 渡邉　敬子
13:00		祝日プログラム リカバリーストレッチピラティス 13:35～14:35 西野　理映子
14:00	ダンス基礎クラス 13:45～14:30 三嶋　喜美代	
15:00	祝日プログラム (時間変更) オリジナルエアロ 15:00～16:00 村田　きよみ	
16:00	スタジオ貸し切り 16:30～17:30	フリータイム 16:00～18:00
17:00		
18:00	ピックルボール 18:00～19:00	
19:00		祝日プログラム チャクラ陰ヨガ 19:15～20:15 NOE
20:00		
21:00		
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

GOLD'S GYM