



ゴールドジム南大沢東京
2月11日（水）祝日プログラム

Aスタジオ

マグマスタジオ

祝日プログラム

10:00 RITMOS バレンタインスペシャル
10:00~11:00
SAYO

ボディメイクヨガ
10:00~11:00
YUKO

11:00 Figure8
11:15~12:15
SAYO

姿勢改善ピラティス
11:15~12:00
YUKO

12:00 フラダンス
12:30~13:30
羽島 里砂

ボディメンテナンス
12:30~13:30
広瀬 美智子

13:00 ソフトヨガ
13:45~14:45
笠原 直美

14:00 ジャズダンス
15:10~15:55
西野 理映子

フリータイム
14:30~18:00

祝日プログラム

16:00 バレトン
16:10~16:55
西野 理映子

有料スクール

17:00 avex Dance Master
Hip-Hop キッズ
17:30~18:30

18:00 ラディカルパワー
19:30~20:30
津田 幸子

19:00 ピックルボール
20:45~21:45

20:00 22:00 CLOSE

22:00 CLOSE

GOLD'S GYM