



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		
13:00	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
14:00	ソフトヨガ 13:45～14:45 笠原 直美	
15:00	ジャズダンス 15:10～15:55 西野 理映子	
16:00	祝日プログラム バレトン 16:10～16:55 西野 理映子	フリータイム 14:30～18:00
17:00		
18:00	有料スクール avex Dance Master Hip-Hop キッズ 17:30～18:30	
19:00		
20:00	ラディカルパワー 19:30～20:30 津田 幸子	
21:00	ピックルボール 20:45～21:45	
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE