

<div>  </div> <div> ゴールドジム南大沢東京 2月23日（月）祝日プログラム </div>			
		Aスタジオ	マグマスタジオ
7:00			
8:00			
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	祝日プログラム		
13:00		エアロサーキット 12:20～13:20 工藤 哲也	ホットヨーガ 12:20～13:20 渡邊 敬子
14:00	祝日プログラム	RITMOS MIX 13:45～14:30 三嶋 喜美代	
15:00	祝日プログラム	オリジナルエアロ 15:00～16:00 村田 きよみ	
16:00	祝日プログラム		
17:00		バレトン 16:30～17:30 西野 理映子	
18:00			
19:00			ピラティス 19:00～20:00 西野 理映子
20:00		ピックルボール 19:30～21:00	
21:00			
		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE
<div>  </div>			