

GOLD'S GROUP <b>GG</b> EXERCISE		ゴールドジム南大沢東京 2月23日（月）祝日プログラム	
		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	ヒギナーステップ 11:15~12:00 上野 さぎり	
12:00	祝日プログラム	エアロサーキット 12:20~13:20 工藤 哲也	ホットヨガ 12:20~13:20 渡邊 敬子
13:00	祝日プログラム	RITMOS MIX 13:45~14:30 三嶋 喜美代	
14:00	祝日プログラム	オリジナルエアロ 15:00~16:00 村田 きよみ	
15:00	祝日プログラム	バレトン 16:30~17:30 西野 理映子	
16:00	祝日プログラム		
17:00			
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	
<b>GOLD'S GYM</b>			