



ゴールドジム南大沢東京  
4月29日（水）祝日プログラム

	Aスタジオ	マグマスタジオ
7:00	祝日プログラム	
10:00	中級ステップ 10:00～11:00 黒部 美砂子	ボディメイクヨガ 10:00～11:00 YUKO
11:00	祝日イベント	
	マルチステップ(初級)【有料】 11:15～12:15 黒部 美砂子	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	祝日プログラム	
16:00	フリースタイル 15:10～16:10 西野 理映子	
17:00	祝日イベント	
	ジャズダンス【有料】 16:25～17:25 笠原 直美	フリータイム 14:30～18:00
18:00	ピククルボール 18:00～19:00	
19:00		
20:00	ラディカルパワー 19:30～20:30 津田 幸子	
21:00	サーキットトレーニング 20:40～21:10	
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE