



ゴールドジム南大沢東京  
5月4日（月）祝日プログラム

Aスタジオ

マグマスタジオ

|             |                                                                                                                                 |                                        |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 9:00        |                                                                                                                                 |                                        |
| 10:00       | <br>すらっとBody<br>ストレッチ<br>10:00~11:00<br>上野 さぎり | ボディバランス9.5<br>10:00~11:00<br>MIKA      |
| 11:00       | 定員 28名<br>ビギナーステップ<br>11:15~12:00<br>上野 さぎり                                                                                     |                                        |
| 12:00       | 祝日プログラム<br>エアロサーキットSTEP+ 【有料】<br>12:20~13:20<br>工藤 哲也                                                                           | 祝日プログラム<br>ホットヨーガ<br>12:20~13:20<br>春日 |
| 13:00       |                                                                                                                                 |                                        |
| 14:00       | 協栄シェイプボクシング&コンディショニング<br>13:35~14:35<br>工藤 哲也                                                                                   |                                        |
| 15:00       | 祝日プログラ<br>オリジナルエアロ(中級)<br>15:00~16:00<br>村田 きよみ                                                                                 |                                        |
| 16:00       |                                                                                                                                 | フリータイム<br>13:30-18:45                  |
| 17:00       | ピックルボール<br>16:30~17:30                                                                                                          |                                        |
| 18:00       | 祝日プログラム(時間変更)<br>バレトン<br>18:00~18:45<br>西野 理映子                                                                                  |                                        |
| 19:00       | 祝日プログラム(時間変更)<br>コンディショニングピラティス<br>19:00~20:00<br>西野 理映子                                                                        |                                        |
| 20:00       |                                                                                                                                 |                                        |
| 21:00       |                                                                                                                                 |                                        |
| 22:00 CLOSE |                                                                                                                                 | 22:00 CLOSE                            |