



ゴールドジム南大沢東京  
5月5日 (火) 祝日プログラム

Aスタジオ

マグマスタジオ

9:00	
10:00	RITOMOS 10:10~11:10 岩田 香織
11:00	オリジナルダンス 11:25~12:10 岩田 香織
12:00	祝日プログラ
13:00	レギュラーエアロビクス 12:45~13:30 松嶋 玲子
14:00	定員 28名 レギュラーステップ 13:45~14:45 松嶋 玲子
15:00	やさしいバレエ (バー) 15:00~16:00 土居 葉子
16:00	やさしいバレエ (センター) 16:10~16:40 土居 葉子
17:00	
18:00	祝日プログラム 養生気功【有料】 18:00~19:00 NOE
19:00	ラテンジャズ 19:15~20:15 向井 志保
20:00	祝日プログラム
21:00	一人で踊る社交ダンス(ラテン) 20:25~21:10 向井 志保
22:00	CLOSE

WEB 12名	ビューティーピラティス 10:00~10:45 YUKIKO
WEB 12名 店頭 11名	骨盤底筋ヨガ 11:00~12:00 YUKIKO
	呼吸&フローヨガ 12:25~13:25 塩見 祐也
	祝日プログラム (時間変更)
	ホットヨーガ 16:45~17:45 梅田
	陰ヨガ 19:15~20:15 NOE
	22:00 CLOSE