



ゴールドジム南大沢東京  
5月6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	RITMOS オールバックナンバー 10:00~11:00 SAYO	ボディメイクヨガ 10:00~11:00 YUKO
11:00	Figure8 11:15~12:15 SAYO	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	祝日プログラム バレトン 13:55~14:55 西野 理映子	
15:00	ジャズダンス 15:10~16:10 西野 理映子	
16:00		フリータイム 14:30~18:45
17:00	有料スクール	
18:00	avex Dance Master HIP-HOPキッズ 17:30-18:30	
19:00		
20:00	パワーカーディオ 19:30~20:30 津田 幸子	
21:00	筋コンディショニング 20:40~21:10 津田 幸子	
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE