

# ゴールドジム南大沢東京

## 7月20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	祝日プログラ	
10:00	バレトン 10:00～11:00 西野 理映子	ボディバランス9.5 10:00～11:00 MIKA
11:00	祝日プログラ ビギナーステップ 11:15～12:00 桶屋 美千子	
12:00		
13:00	協栄シェイプポクシング&コンディショニング 12:20～13:20 工藤 哲也	ホットヨーガ 12:20～13:20 渡邊 敬子
14:00	ダンス基礎クラス 13:45～14:30 三嶋 喜美代	
15:00	祝日プログラ オリジナルエアロ(中級) 15:00～16:00 村田 きよみ	フリータイム 13:30-17:30
16:00		
17:00		
18:00	ピククルボール 16:30～19:00	祝日プログラム(時間変更) ストレッチ 18:00～18:45 西野 理映子
19:00		祝日プログラム(時間変更) ピラティス 19:00～20:00 西野 理映子
20:00		
21:00		
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE