

GOLD'S GROUP  EXERCISE ゴールドジム南大沢東京 8月11日(火) 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			
10:00			WEB 12名 店頭 11名 ビューティピラティス 10:00～10:45 YUKIKO
11:00		RITMOS 10:10～11:10 岩田 香織	WEB 12名 店頭 11名 骨盤底筋ヨガ 11:00～12:00 YUKIKO
12:00		オリジナルダンス 11:25～12:10 岩田 香織	
13:00	祝日プログラム	レギュラーエアロ 12:45～13:30 松嶋 玲子	呼吸 & フローヨガ 12:25～13:25 塩見 祐也
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	フリータイム 14:00～17:00
16:00		やさしいバレエ (センター) 16:10～16:40 土居 葉子	
17:00		ピククルボール 17:00～18:30	
18:00			時間変更 陰ヨガ 18:15～19:15 NOE
19:00		ラテンジャズ 19:00～20:00 向井 志保	祝日プログラム パワー & リラックスヨガ 19:30～20:30 UME
20:00		ラテンダンス 20:15～21:00 向井 志保	
21:00			
22:00		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

