

名古屋栄

7月24日（金・祝）「スポーツの日」

	Aスタジオ		ホットスタジオ
	7:00OPEN		
8:00			※予約制有料レッスン(1レッスン200円)
9:00			(※祝日に限り) 全てのホットスタジオレッスン 男女参加可能です！
10:00	 10:00 - 11:00 ハタヨガ【松本 亜由美】		
11:00	 11:15 - 12:00 ポルドブラ【土井 珠路】		
12:00			11:30 - 12:30 リセットヨガ【松本 亜由美】
13:00			
14:00	 14:00 - 15:00 ハタフローヨガ【和田 紀美子】		14:00 - 15:00 ヨガ【湯川 総子】
15:00			
16:00			16:15 - 17:15 美姿勢背中ヨガ【太田 千絵】
17:00			
18:00	 18:00 - 19:00 ビューティーヨガ【マリーナ】		17:45 - 18:45 やさしいヨガ【溝口 麻美】
19:00			
20:00			19:15 - 20:15 骨盤調整ヨガ【安藤 貴通】
21:00	 20:30 - 21:05 GROUP POWER 30【GGトレーナー】		～レッスン休講のご案内～ Aスタジオ 12:30-13:30 ダンスエアロ【藤枝ひかる】
22:00	21:30 - 22:30 キックボクシングエクササイズ【金沢とも子】		
23:00			
23:00CLOSE			

GOLD'S GYM®