









ゴールドジム宝塚兵庫 日曜日 週替わりレッスン 7月

	7月5日 第1週目	7月12日 第2週目	7月19日 第3週目	7月26日 第4週目
14:00		2本とも WEB予約対象	ZUMBAのみ WEB予約対象	ステップのみ WEB予約対象
14:15				
14:30	STRONG NATION 14 : 30-15 : 30 Yuka	オリジナルステップ60 ~シングル横置きステップ~ 14 : 30-15 : 30 新城 めぐみ	ボディメイクストレッチ 14 : 30-15 : 15 Nachi	オリジナルステップ60 14 : 30-15 : 30 松本 莉奈
14:45				
15:00				
15:15				
15:30	ピラティス 15 : 45-16 : 30 Yuka	オリジナルステップ45 ~シングル縦置きステップ~ 15 : 45-16 : 30 新城 めぐみ	ZUMBA 15 : 30-16 : 30 Nachi	オリジナルエアロ45 15 : 45-16 : 30 松本 莉奈
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
18:00				

月によってレッスンの内容・インストラクターが変更します。
 又、直前にやむを得ずレッスンの内容が変更する場合がございます。
 予めご了承くださいませ。