



12月23日(土)祝日スケジュール

10:00	10:00-11:00 ヨガ 【竹前瑠美】	ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。
11:00	11:10-12:10 DANCE (初級) 【PICO】	インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたダンスクラスです。リズムに乗りダンスを楽しんでみませんか？初心者の方も是非ご参加下さい。
12:00	12:20-13:05 マーシャルワークアウトX 【BRAFT 内田茉里】	空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り返すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます
13:00	<p>□□ZUMBAスペシャルジョイント□□ 齊田美穂 & 西園宏明 スペシャル①13:15-14:05 スペシャル②14:15-15:05 勿論1本だけのご参加也大歓迎です！</p>	
15:00	<p>新曲発表会</p>	
15:15	15:15-16:15 RITMOS 新曲発表会 【福山弘剛】	アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。
16:00	16:25-17:05 ラテンウォーク【福山弘剛】	ラテンムーブの基本から始めてみましょう！基本のステップを繰り返し練習しながら組み合わせて楽しんでいきます♪
17:00	<p>新曲発表会</p>	
17:20	17:20-18:20 メガダンス 新曲発表会 【和加】	世界中から集められたダンスレパトリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。
18:30	18:30-19:30 ダンスエアロ 【和加】	ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください！

GOLD'S GYM

ご参加券

「ご参加券」表示につきまして：レッスン開始2時間前から配布致します。クラスご参加の際「ご参加券」が必要となりますが、ご参加人数制限無くご参加いただけます。小規模店舗の為ご了承下さい。