



ゴールドジム南大沢東京

9月23日（日）祝日スタジオプログラム

Aスタジオ

マグマスタジオ

Time	Aスタジオ	マグマスタジオ
7:00	OPEN	OPEN
8:00		
9:00		
10:00	新曲発表 10:10-11:10 RITMOS60 堀 成伸 & SAYO	10:00-11:00 リラックスヨーガ イモト
11:00	祝日限定 プログラム 11:25-12:10 ベーシックステップ 堀 成伸	
12:00		11:15-11:45 背骨コンディショニング イモト
13:00	13:00-14:00 パワーカーディオ60 津田 幸子	12:30-13:30 バーアスティエ 雪岡 美樹
14:00		
15:00	14:30-15:30 ZUMBA60 田中	14:30-15:30 ピラティス 米田 由紀子
16:00	16:00-17:00 オリジナルステップ(初中級) 海野 孝行	16:00-17:00 ゆる調整ヨーガ SACHIKO
17:00		17:15-18:15 姿勢改善ヨーガ SACHIKO
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00	CLOSE	CLOSE

WEB15名
店頭15名
参加券
無制限