

ゴールドジム湘南神奈川
9月18日（月・祝）スタジオプログラム

4階スタジオ

3階フリースペース

9:00 OPEN

9:00

10:00



10:15-11:15
RITMOS 新曲ジョイント
【五十嵐 亮&いづみ&三嶋 喜美代】

11:00



11:30-12:30
ダンスエアロ ジョイント
【五十嵐 亮&いづみ&三嶋 喜美代】

12:00

13:00

12:45-13:45
レギュラーステップ
【山口 優子】

14:00



14:00-15:00
ボディメンテナンス
【佐藤 久美】

15:00



15:15-16:05
ファットバーン50
【春日 康友】

16:00

16:15-17:30
JAZZ DANCE75
【山田 知子】

17:00



16:30-16:45
お腹すっきり
【STAFF】

18:00



17:45-18:45
ピラティス
【SATO】



17:00-17:15
ストレッチ
【STAFF】

19:00

20:00

スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承下さい

20:00 CLOSE