



浦安千葉

9/21 (月) 9/22 (火) ・ 9/23 (水)
GW祝日スタジオ特別プログラム

	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)
7:00 OPEN			
9:00			
10:00			【シアターJAZZ】 10: 00~11: 00 瀬沼 真幸
	【ミッド&ローインパクト】 10: 30~11: 15 松田 有希子	【ラーニングステップ】 10: 30~11: 30 渡辺 睦美	
11:00			【ZUMBA®】 11: 15~12: 00 TSUKASA
	【レギュラーステップ】 11: 30~12: 30 松田 有希子	【コネクション&筋膜リリース】 11: 45~12: 30 渡辺 睦美	
12:00			【ボディメイク】 12: 15~12: 45 TSUKASA
	【ZUMBA】 12: 45~13: 30 ジョセフ鮎	【Gヨガストレッチ】 13: 00~14: 00 歩	
13:00			【ステップ1】 13: 15~14: 00 里見 一成
	【すっきり健康ヨガ】 13: 45~14: 45 ジョセフ鮎	【初中級エアロ】 14: 15~15: 15 睦野 裕子	【ステップ2】 14: 15~15: 15 里見 一成
14:00			
15:00	【GGX】 15: 15~15: 45 スタッフ		
16:00			
17:00			
18:00	【エアロ2.5】 17: 45~18: 45 ゆっきー	【バレエ70】 17: 25~18: 35 Chi-tan.	
19:00	【ZUMBA】 19: 00~19: 45 野中 映仁子	【ボディメイク】 18: 45~19: 30 大森 恵美子	【初中級エアロ】 19: 20~20: 05 大畑 淳一
20:00		【ビギナーエアロ30】 19: 40~20: 10 大森 恵美子	【ラーニングステップ】 20: 15~21: 15 大畑 淳一
	【リラックスヨガ】 20: 45~21: 45 細田 哲生		
21:00			【HIP HOP】 21: 25~22: 20 YU-KA
22:00			

22:30 CLOSE

GOLD'S GYM



.... 変更ありレッスン