ゴールドジム南大沢東京
11月23日（月）祝日プログラム

	Aスタジオ	マグマスタジオ
7:00		
8:00		
9:00		祝日時間変更
10:00	すらっとBody ストレッチ 10:00～11:00 上野　さぎり	ボディバランス9.5 9:50～10:50 MIKA
11:00	定員　28名 ビギナーステップ 11:15～12:00 上野　さぎり	イベントレッスン セラバンドピラティス【有料】 11:05～12:05 西野　理映子
12:00	協栄シェイプボクシング＆ コンディショニング 12:20～13:20 工藤　哲也	ホットヨーガ 12:20～13:20 渡邉　敬子
13:00	ダンス基礎クラス 13:45～14:30 三嶋　喜美代	
14:00		フリータイム 14:00～18:00
15:00	祝日プログラム オリジナルエアロ 15:00～16:00 村田　きよみ	
16:00		
17:00	ピックルボール 16:30～18:00	
18:00	祝日プログラム バレトン 18:45～19:30 西野　理映子	
19:00	祝日プログラム ボディケアーストレッチ（※ストレッチポール使用） 19:45～20:15 西野　理映子	
20:00		
21:00		
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE