

GOLD'S GROUP



ゴールドジム宝塚兵庫 日曜日 週替わりレッスン 9月

ZUMBAのみ
WEB予約対象

9月6日
第1週目

9月13日
第2週目

9月20日
第3週目

ステップのみ
WEB予約対象

9月27日
第4週目

14:00



14:15



14:00

14:15

14:30

ボディメイクストレッチ
14 : 30-15 : 15
Nachi

K-POP
14:30-15:15
Mackey

ストレッチ45
14:30-15:15
林 星美

オリジナルステップ60
14 : 30-15 : 30
松本 莉奈

14:30

14:45

14:45

15:00



15:00

15:15

15:15

15:30

ZUMBA
15 : 30-16 : 30
Nachi

Street Jazz
15:30-16:30
Mackey

バレエ初級60
15:30-16:30
林 星美

オリジナルエアロ45
15 : 45-16 : 30
松本 莉奈

15:30

15:45

15:45

16:00

16:00

16:15

16:15

16:30

16:30

16:45

16:45

17:00

17:00

18:00

18:00

月によってレッスンの内容・インストラクターが変更します。
又、直前にやむを得ずレッスンの内容が変更する場合がございます。
予めご了承くださいませ。

GOLD'S GYM.