

ゴールドジム南大沢東京
9月21日（月） 祝日プログラム

マグマスタジオ

7:00		
8:00		
9:00		
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 10:00～11:00 MIKA
11:00	定員 28名 ビギナーズステップ 11:15～12:00 上野 さぎり	
12:00		
13:00	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 渡邊 敬子
14:00	ダンス基礎クラス 13:45～14:30 三嶋 喜美代	
15:00	祝日イベント リモス新曲発表【有料】 15:00～16:00 三嶋 & あみ	
16:00		フリータイム 14:30～18:30
17:00		
18:00	ピックルボール 17:00～19:00	
19:00		時間変更 ピラティス 19:00～20:00 西野 理映子
20:00		祝日プログラム リラクサスアロマストレッチ 20:15～20:45 西野 理映子
21:00		
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE