GOLD'S GROUP GGX EXERCISE

# 仙台サンプラザ

## 11月23日（月・祝）プログラム

| | スタジオ | プール |
|---|---|---|
| | 9：00 OPEN | |
| 9:00 | | |
| 10:00 | 9:30～10:15 健美操/岡本 | |
| 11:00 | 10:30～11:30 SALSATION/Hana | 10：30～11：15 アクアビクス/東海林 |
| 12:00 | 11:50～12:35 バレトン/峰村 | |
| 13:00 | 13:00～14:00 ヨガ/新田 | |
| 14:00 | 14:15～15:00 骨盤体操/佐藤（麗） | |
| 15:00 | 15:15～16:15 STRONGNATION/内藤 | 小学生対象 参加費無料 15:00～16:00 キッズアクアプレイパーク/片平 |
| 16:00 | 小学生対象 参加費無料 16:30～17:30 キッズスポーツゲームデイ/片平 | |
| 17:00 | | |
| 18:00 | | |
| 19:00 | | |
| 20:00 | | |
| 21:00 | 21：00 CLOSE | |