千葉ニュータウン
9月２１日・２２日・２３日　祝日スケジュール

９月２１日（月）

	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00 OPEN		
10:00	太極舞 10：30-11：15 高橋　幸子	
11:00	STRONG NATION 11：30-12：15 高橋　幸子	ピラティス 11：30-12：15 高橋　圭
12:00	STEP４０（初級レベル） 12：30-13：10 高橋　圭	
13:00	ナニアロハ 13：30-14：30 emi	ヨガ 13：30-14：30 北村　あり
14:00		
15:00	バレトン 14：50-15：50 大塚　友美	
16:00	Group Power【整理券なし定員19名】 16：15-17：00 湯浅　敬太	
17:00		
18:00		
19:00		
22:00 CLOSE		

９月２２日（火）

	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00 OPEN		
	機能改善ストレッチ 10：00-10：30 SHIHO	
	バレエ（初級） 10：45-11：45 Chi-tan.	
	ジャズダンス 12：00-13：00 Chi-tan.	ボディリセットヨガ 12：00-13：00 北村　あり
	SALSATION® 13：15-14：15 Lilian	
	HIP HOP（初中級） 14：30-15：30 Rie	
22:00 CLOSE		

９月２３日（水）

	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00 OPEN		
	美尻トレーニング 9：50-10：20 SHIHO	
	ボディケア 10：45-11：30 nob	
	ファイティングスリム 12：00-12：45 nob	
	イシュタヨガ 13：50-14：50 YOSHIKO	
	イベント　店頭整理券 Group Power【整理券定員19名】 15：30-16：30 湯浅　敬太 & Ryoko	
22:00 CLOSE		

初めてスタジオレッスンに参加される方は
参加時にインストラクターへお声掛けください。

■特に表記のないクラスはどなた様でもご参加いただける
「オールレベル」のクラスです。開始時刻までにスタジオへお入りください。
■レッスン開始10分以降のご入室及び途中退出は
怪我のリスク等の観点からお控えください。
■スタジオマナーにご協力いただけますようお願い申し上げます。
物を置いての場所取りはお控えください。

※スクールにつきましては別途スクールカレンダーをご確認ください。

GOLD'S GYM