

GOLD'S GROUP



EXERCISE

ゴールドジム南大沢東京

9月22日(火) 祝日プログラム

Aスタジオ

マグマスタジオ

8:00

9:00

10:00

RITMOS
10:10~11:10
岩田 香織

11:00

オリジナルダンス
11:25~12:10
岩田 香織

12:00

祝日プログラム

レギュラーエアロ
12:45~13:30
松島 玲子

13:00

定員 28名

レギュラーステップ
13:45~14:45
松嶋 玲子

14:00

15:00

やさしいバレエ(バー)
15:00~16:00
土居 葉子

16:00

やさしいバレエ(センター)
16:10~16:40
土居 葉子

17:00

ピックルボール
17:00~18:30

18:00

19:00

ラテンジャズ
19:00~20:00
向井 志保

20:00

ラテンダンス
20:15~21:00
向井 志保

21:00

22:00

22:00 CLOSE

WEB 12名
店頭 11名

ビューティピラティス
10:00~10:45
YUKIKO

WEB 12名
店頭 11名



骨盤底筋ヨガ
11:00~12:00
YUKIKO

呼吸&フローヨガ
12:25~13:25
塩見 祐也

フリータイム
13:30~15:30

祝日プログラム

パワー&リラックスヨガ
16:30~17:30
UME

祝日 時間変更

陰ヨガ
18:15~19:15
NOE

22:00 CLOSE

GOLD'S GYM