

		ゴールドジム南大沢東京 9月23日（水）祝日プログラム	
		Aスタジオ	マグマスタジオ
7:00	祝日プログラム		
10:00	RITMOS オールバックナンバー 10:00～11:00 SAYO		ボディメイクヨガ 10:00～11:00 YUKO
11:00			
	Figure8 11:15～12:15 SAYO		姿勢改善ピラティス 11:15～12:00 YUKO
12:00			
	フラダンス 12:30～13:30 羽島 里砂		ボディメンテナンス 12:30～13:30 広瀬 美智子
13:00	祝日プログラム		
	スロージャズ 13:55～14:55 笠原 直美		
14:00			
15:00	ジャズダンス 15:10～16:10 西野 理映子		
16:00			
			フリータイム 14:30～18:45
17:00	有料スクール		
	avex Dance Master HIP-HOPキッズ 17:30-18:30		
18:00			
19:00	祝日プログラム		
	パワーカーディオ 19:30～20:30 津田 幸子		
20:00	祝日 時間変更		
	筋コンディショニング 20:40～21:10 津田 幸子		
21:00			
	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE
			