浦安千葉
11/3（火）・11/23（月）
祝日スタジオ特別プログラム

	11月3日（火）	11月23日（月）
	7:00 OPEN	
9:00		
10:00		【ミッド＆ローインパクト】 10：30～11：15 松田　有希子
11:00	【ラーニングステップ】 10：30～11：30 渡辺　睦美	
12:00	【ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ＆筋膜ﾘﾘｰｽ】 11：45～12：30 渡辺　睦美	【レギュラーステップ】 11：30～12：30 松田　有希子
13:00	【Gヨガストレッチ】 13：00～14：00 歩	【ZUMBA】 12：45～13：30 ジョセフ鮎
14:00		【すっきり健康ヨガ】 13：45～14：45 ジョセフ鮎
15:00	【初中級エアロ】 14：15～15：15 睦野　裕子	
16:00		
17:00		
18:00	【バレエ70】 17：25～18：35 Chi-tan.	【エアロ2.5】 17:45~18:45 ゆっきー
19:00	【ボディメイク】 18：45～19：30 大森　恵美子	
20:00	【ビギナーエアロ30】 19：40～20：10 大森　恵美子	【ZUMBA】 19：00～19：45 野中　映仁子
21:00		【ヨガ】 20：45～21：45 細田　哲生
22:00		
	22:30 CLOSE	

GOLD'S GYM

変更ありレッスン