

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		
	【ラーニングステップ】 10: 30~11: 30 渡辺 睦美	【ミッド&ローインパクト】 10: 30~11: 15 松田 有希子
11:00		
12:00	【コンディショニング & 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		
		【エアロ2.5】 17:45~18:45 ゆっきー
18:00		
	【ボディメイク】 18: 45~19: 30 大森 恵美子	
19:00		【ZUMBA】 19: 00~19: 45 野中 映仁子
	【ビギナーエアロ30】 19: 40~20: 10 大森 恵美子	
20:00		
21:00	【バレエ初級】 20: 25~21: 25 Chi-tan.	【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	