



千葉ニュータウン

10月12日(月) 祝日スタジオ特別プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ
	7:00 OPEN	
9:00		
10:00		
	美ユティーBodyWave® 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 13:45-14:45 北村 あり
14:00		
15:00	バレトン 15:00-16:00 大塚 友美	
16:00		
	Group Power 【定員19名】 16:25-17:10 湯浅 敬太	
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
	22:00 CLOSE	
	GOLD'S GYM.	

体幹部のインナーマッスルに刺激を与え、メリハリBody、しなやかで美しいライン「くびれ」を導き出すエクササイズ。また背骨の詰まりを取り、肩甲骨や骨盤周囲の骨格を整え、姿勢改善にも効果的です。
お持ちの方はヒップスカーフをご持参ください(無くても大丈夫です)

どなたでもご参加いただける
ALLレベルのレッスンです！

※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。

【CAUTION】 レッスン開始10分以降のご入室及び途中退出は控え下さい。