

GOLD'S GROUP  EXERCISE ゴールドジム南大沢東京 10月12日（月）祝日プログラム			
		Aスタジオ	マグマスタジオ
7:00			
8:00			
9:00			
10:00		すらっとBody ストレッチ 10:00～11:00 上野 さぎり	ボディバランス9.5 10:00～11:00 MIKA
11:00	定員 28名	ビギナーステップ 11:15～12:00 上野 さぎり	
12:00			
13:00		協栄シェイプボクシング& コンディショニング 12:20～13:20 工藤 哲也	ホットヨーガ 12:20～13:20 渡邊 敬子
14:00		ダンス基礎クラス 13:45～14:30 三嶋 喜美代	
15:00	祝日プログラム	オリジナルエアロ 15:00～16:00 村田 きよみ	
16:00			
17:00		ビックルボール 16:30～18:00	
18:00	祝日プログラム		
19:00		フローピラティス（中級） 18:30～19:30 西野 理映子	
20:00	祝日プログラム	ボディケアーストレッチ（※ストレッチポール使用） 19:45～20:15 西野 理映子	
21:00			
		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE
			