

ゴールドジム宝塚兵庫
日曜日 週替わりレッスン 8月

	ZUMBAのみ WEB予約対象 8月2日 第1週目	8月9日 第2週目	2本とも WEB予約対象 8月16日 第3週目	ステップのみ WEB予約対象 8月23日 第4週目	SALSATION®のみ WEB予約対象 8月30日 第5週目	
14:00						14:00
14:15						14:15
14:30	ボディメイクストレッチ 14 : 30-15 : 15 Nachi	K-POP 14 : 30-15 : 15 Mackey	オリジナルステップ60 ～シングル横置きステップ～ 14 : 30-15 : 30 新城 めぐみ	オリジナルステップ60 14 : 30-15 : 30 松本 莉奈	SALSATION®60 14 : 30-15 : 30 YOKO	14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15						15:15
15:30	ZUMBA 15 : 30-16 : 30 Nachi	Street Jazz 15 : 30-16 : 30 Mackey				15:30
15:45			オリジナルステップ45 ～シングル横置きステップ～ 15 : 45-16 : 30 新城 めぐみ	オリジナルエアロ45 15 : 45-16 : 30 松本 莉奈	Fithop45 15 : 45-16 : 30 YOKO	15:45
16:00						16:00
16:15						16:15
16:30						16:30
16:45						16:45
17:00						17:00
18:00						18:00
月によってレッスンの内容・インストラクターが変更します。 又、直前にやむを得ずレッスンの内容が変更する場合がございます。 予めご了承くださいませ。						