

2026年9月21日（月）祝日スタジオプログラム

STUDIO PROGRAM

INSTRUCTOR

8:00 OPEN

8:00

9:00



9:00-9:45

ピラティス

工藤 兼一

整理券/定員30名

10:00



10:00-11:00

ヨガ

工藤 兼一

整理券/定員30名

11:00

11:15-12:05

ステップ50 初中級

渡辺 悟

整理券/定員30名

12:00

12:15-13:00

エアロ45 初中級

渡辺 悟

13:00



13:15-14:15

コンディショニングエアロ1

山口 清美

14:00

時間
変更

14:30-15:00

ピラティス&ストレッチ

片平 成美

整理券/定員30名

15:00

15:10-16:05

バレエ

片平 成美

16:00

17:00

18:00

*各レッスンで定員数が変わりますのでご注意ください。

19:00



マークについて 初心者の方でも楽しめるクラスになります

20:00

21:00 CLOSE

21:00

※本日は祝日営業の為、東浦和さいたま店のご利用は21:00までとさせていただきます。

お問い合わせは下記まで

GOLD'S GYM 東浦和さいたま

TEL 048-799-2722

さいたま市緑区大字中尾緑島2503-3