

8:00	8:00 OPEN		
9:00			
10:00		9:45-10:45 YUMIの すっきりリフレッシュ(ガチトレ)	YUMI 整理券/定員30名
11:00		11:00-12:00 ピラティス	nob 整理券/定員30名
12:00		12:10-13:00 ボディメンテナンス50	nob 整理券/定員30名
13:00		13:15-13:55 エアロ40	足立 晃子
14:00		14:10-15:00 ステップ50	足立 晃子 整理券/定員30名
15:00			
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