

8月11日(土) 祝日プログラム

10:30-10:50

ゴールドコンディショニング

担当:スタッフ

11:00-11:50

エアロローインパクト

担当:大庭

12:05-13:05

ラテンエアロ

担当:山口

13:20-14:10

カーディオキックボクシング

担当:小川

14:25-15:25

パワーヨガ

担当:MIKI

15:40-16:25

グループパワー

担当:EIRI

16:40-17:30

シェイプステップ

担当:林

GOLD'S GYM®