



GOLD'S
GYM

Express郡山

スタジオスケジュール
STUDIO SCHEDULE



祝日プログラム 2月12日(月)



11:00

11:00~12:00
ボール ピラティス
【堀越 幸枝】

体の中心となる体幹部を内側から引き締めていきます。
ボールを使うことで更に効果倍増↑
是非お試しあれ~(^_-)-☆

12:00



12:15~13:00
ZUMBA
【堀越 幸枝】

ZUMBAでばっちりストレス解消!!
気持ちの良い汗を流しましょう
消費カロリーもかせげますよ~(^O^)

12:00

13:00

13:00

振替休日

スケジュールにご不明な点などございましたら、
お気軽にお問い合わせください
ゴールドジムExpress郡山 0249-42-8881

スケジュールは、都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。
~皆様のご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております~