

# 日曜日週替わり プログラム

4月7日(日)

13:30~14:30 フラダンス 担当:なぎさ

4月14日(日)

13:30~14:30 ZUMBA 担当:黒部 美砂子

4月21日(日)

13:30~14:20 フリースタイル 担当:リル

様々なダンスを流行りの振り付けで踊ります。  
それぞれ無理なく動ける範囲で楽しみましょう！

4月28日(日)

13:30~14:00 シェイプアップトレーニング 担当:浜中 健次

14:10~14:30 ストレッチポール 担当:スタッフ

ゴールドジム町田東京

