

1月12日(月) 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

11:00-12:00

ダンスエアロ

担当: 飯尾

12:15-13:05

ボディメイク

担当: 沙弥子

13:20-14:20

CFK

担当: 沙弥子

14:35-15:25

コンビネーションステップ

担当: 石河

15:40-16:30

シェイプエアロ

担当: 石河

16:45-17:45

ピラティス

担当: 芹田

GOLD'S GYM®