

# 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®**