

10月13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
ミュージックフローヨガ
担当:SAYAKA

12:15-13:05
シェイプエアロ
担当:笠井

13:20-14:10
コアメイクエアロ
担当:笠井

14:25-15:15
シェイプステップ
担当:石河

15:30-16:30
ZUMBA
担当:アリーナ

16:45-17:45
ピラティス
担当:芹田

GOLD'S GYM®