

# 11月24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

CFK

担当: YASUKO

12:15-13:05

ベリーダンス

担当: AYLA

13:20-14:10

シェイプステップ

担当: 山口

14:25-15:15

コンビネーションエアロ

担当: 越後

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®**