

11月3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

エアロ&コンディショニング

担当: 柴田

12:15-13:05

シェイプステップ

担当: 柴田

13:20-14:10

ベーシックヨガ

担当: NORIE

14:25-15:25

ミュージックフィールヨガ

担当: Makiko

15:40-16:30

STRONG NATION

担当: アリーナ

16:45-17:45

ピラティス

担当: 芹田

GOLD'S GYM®