

2月23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

11:00-11:50

シェイプステップ

担当: 柴田

12:05-13:05

ベリーダンス

担当: AYL A

13:20-14:05

GOLD'S SHAPE

担当: 笠井

14:20-15:10

シェイプエアロ

担当: 笠井

15:25-16:15

ダンスフィットネス

担当: 石河

16:30-17:30

ピラティス

担当: 芹田

GOLD'S GYM®