

4月29日(水) 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
シェイプステップ
担当:高橋の

12:15-13:05
ベリーダンス
担当:AYLA

13:20-14:10
シンプルエアロ
担当:植田

14:25-15:25
MAMBO FIT
担当:Gabo

15:40-16:30
シェイプエアロ
担当:笠井

16:45-17:45
STRONG NATION
担当:渋谷

GOLD'S GYM®

5月4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
フローヨガ
担当:柴田

13:20-14:20
コンビネーションエアロ
担当:笠井

14:35-15:25
STRONG NATION
担当:アリーナ

15:40-16:30
ZUMBA
担当:アリーナ

16:45-17:45
ピラティス
担当:芹田

GOLD'S GYM®

5月5日(火) 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
シンプルエアロ
担当:日置

12:05-13:05
ラテンエアロ
担当:日置

13:20-14:20
フィットネス養生気功
担当:除村

気を循環させられる体に必要な『関節可動域向上』『筋群の柔軟性』を高めることに特化した誰でも気軽に取り組めるプログラムです。

14:35-15:35
D-KICK
担当:除村

15:50-16:40
シェイプエアロ
担当:石河

16:55-17:45
シェイプステップ
担当:石河さん

GOLD'S GYM®

5月6日(水) 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:YASUKO

12:05-13:05
ベリーダンス
担当:AYLA

13:20-14:10
シンプルエアロ
担当:植田

14:25-15:25
ZUMBA
担当:アリーナ

15:40-16:30
シンプルステップ
担当:飯尾

16:45-17:35
シェイプエアロ
担当:飯尾

GOLD'S GYM®