

7月21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
ZUMBA
担当:渋谷

12:05-12:55
ピラティス
担当:KEIKO

13:10-14:00
バレエエクササイズ
担当:三好

14:15-15:05
バレエ簡単な振付クラス
担当:三好

15:20-16:20
シェイプエアロ
担当:笠井

16:35-17:25
ダンスエアロ
担当:飯尾

GOLD'S GYM®