

9月15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

スペシャルレッスン
要予約!

11:00-12:00
グループパワー
担当: Kei & Non

12:15-13:05
フローヨガ
担当: 柴田

13:20-14:10
シェイプエアロ
担当: 笠井

14:25-15:15
ラフターヨガ
担当: NAoMY

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®