

9月23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

11:00-12:00
バレトン
担当:Non

12:15-13:05
シンプルエアロ
担当:日置

13:20-14:10
ピラティス
担当:KEIKO

14:25-15:25
CFK
担当:KEIKO

15:40-16:30
シェイプエアロ
担当:笠井

16:45-17:35
シェイプステップ
担当:石河

GOLD'S GYM®