

1月12日(月) 祝日プログラム

10:30-10:50

コンディショニング
担当:スタッフ

11:00-12:00

シェイプエアロ
担当:RYU

12:15-13:15

骨盤調整＆コアトレーニング
担当:笠井

13:30-14:30

コンビネーションエアロ
担当:笠井

15:00-15:50

エアロ＆コンディショニング
担当:Han

16:05-16:55

ボディメンテナンス
担当:Han

17:10-18:00

LATINATION
担当:Gabo

GOLD'S GYM.®