

# 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®**