

11月23日(土) 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

ベーシックステップ

担当:Sakina

12:05-13:05

バレトン

担当:Sakina

13:20-14:20

ピラティス

担当:野田 美香

14:35-15:35

リトモス

加藤 伸幸

15:50-16:50

ZUMBA

担当:児島 真里

17:05-18:05

ベーシックヨガ

担当:児島 真里

GOLD'S GYM®