

9月20日(月) 祝日プログラム

11:00-12:00

グループパワー

担当: Non

12:15-13:05

ビギナーズステップ

担当: 林

13:20-14:10

ファットバーナー

担当: 大庭

14:25-15:25

CFK < Cardio Fitness Kickboxing >

担当: 沙弥子

15:40-16:30

ピラティス

担当: 石河

16:45-17:45

ZUMBA

担当: アリーナ

9月23日(木) 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
シェイプステップ
担当:石河

12:05-12:55
JAZZ DANCE
担当:小澤

13:10-14:10
ベーシックヨガ
担当:Makiko

14:25-15:15
カーディオファン
担当:飯尾

15:30-16:20
骨盤エクササイズ
担当:笠井

16:35-17:35
コアメイクエアロ
担当:笠井