

9月20日(月) 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
コンビネーションエアロ
担当:加藤 伸幸

12:15-13:15
ベーシックヨガ
担当:渡邊 さよ

13:30-14:20
ZUMBA
担当:Joana

14:35-15:25
ファットバーナー
担当:未亜

15:40-16:30
ポルドブラ
担当:kulala

16:45-17:45
リトモス
担当:kulala

GOLD'S GYM®

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
バレトン
担当:Sakina

12:05-13:05
ベリーダンス
担当:モニーラ

13:20-14:10
ピラティス
担当:MIKA

14:25-15:25
グループファイト
担当:MIKA

15:40-16:30
ZUMBA
担当:後藤 玲奈

16:45-17:35
ベーシックヨガ
担当:後藤 玲奈

GOLD'S GYM®