

# 9月23日(土) 祝日プログラム

11:00–11:50

シェイプステップ

担当:大庭

12:05–13:05

シェイプエアロ

担当:山口

13:20–14:10

バレエストレッチ

担当:三好

14:25–15:25

ベーシックヨガ

担当:Han

15:40–16:30

ゴールドシェイプ

担当:笠井

16:45–17:45

コンビネーションエアロ

担当:林

**GOLD'S GYM.**