

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®