

5月3日(金) 祝日プログラム

11:00-11:50

ベーシックヨガ
担当: 渡邊 さよ

12:05-12:55

コンビネーションエアロ
担当: 未亜

13:10-14:10

ピラティス・パワー&フロー
担当: AZ

14:25-15:10

グループファイト
担当: 丸山 雄大

15:25-16:10

グループセンチジャー
担当: 丸山 雄大

16:25-17:15

ベリーダンス
担当: モニーラ

※5月4日(土)と5月5日(日)は通常プログラムとなります。

GOLD'S GYM®

5月6日(月) 祝日プログラム

11:00-11:50

シンプルエアロ
担当: 加藤 伸幸

12:05-13:05
ステップ&エアロMIX
担当: 西ゆかり & AZ

インストラクター2名
によるジョイントレッスン!
ステップとエアロの
コラボレーションを
お楽しみください!

※ステップ台数に限りがございます。

13:20-14:10

フローヨガ
担当: CHIHIRO

14:25-15:15

HIPHOP
担当: YUINO

15:30-16:20

シェイプエアロ
担当: 未亜

16:35-17:25

ベーシックヨガ
担当: MAKI

※5月4日(土)と5月5日(日)は通常プログラムとなります。

GOLD'S GYM