10月13日(月)祝日プログラム

11:00-11:50

ベーシックヨガ

担当: MAKI

12:05-13:05

パワーステップ

担当: AZ

ベーシックなステップパターンにトレーニング要素を加えた、
シンプルでパワフルなプログラムです！

13:20-14:10

HIPHOP

担当: YUINO

14:25-15:15

フローヨガ

担当: CHIHIRO

15:30-16:20

シンプルエアロ

担当: KANA

16:35-17:25

ZUMBA

担当: ELLY

GOLD'S GYM®