

11月3日(月)祝日プログラム

11:00-11:50

ピラティス

担当: 西 ゆかり

12:05-12:55

シンプルステップ

担当: AZ

13:10-14:00

フローヨガ

担当: CHIHIRO

14:15-15:05

ボディメイクボクシング

担当: フジオ

15:20-16:10

ZUMBA

担当: ELLY

16:25-17:15

ベーシックヨガ

担当: MAKI

GOLD'S GYM®