

8月11日(月) 祝日プログラム

10:30ー10:50

コンディショニング

担当:スタッフ

11:00ー12:00

ZUMBA

担当:KURIRIN

12:15ー13:00

ダイエットステップ

担当:石河

13:15ー14:05

ツールピラティス

担当:石河

14:20ー15:10

GOLD'S SHAPE

担当:笠井

15:25ー16:25

シェイプエアロ

担当:笠井

GOLD'S GYM®