

8月11日(月)祝日プログラム

11:00-11:50

ピラティス

担当: 野田 美香

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

フローヨガ

担当: CHIHIRO

14:25-15:15

シンプルエアロ

担当: KANA

15:30-16:20

ZUMBA

担当: ELLY

16:35-17:25

ベーシックヨガ

担当: MAKI

GOLD'S GYM®