

9月15日(月) 祝日プログラム

10:30-10:50

コンディショニング

担当: スタッフ

11:00-11:50

シンプルエアロ

担当: 飯尾

12:05-12:55

ダンスエアロ

担当: 飯尾

13:10-14:00

ツールピラティス

担当: 石河

14:15-15:05

シェイプステップ

担当: 石河

15:20-16:05

STRONG NATION

担当: 渋谷

16:20-17:10

ZUMBA

担当: 渋谷

GOLD'S GYM®