

9月23日(火) 祝日プログラム

11:00-11:50

シンプルステップ

担当: 林

12:05-12:55

シェイプエアロ

担当: 林

13:10-14:00

フラスタイルエクササイズ

担当: NAO MY

14:15-15:15

太極拳

担当: 堀江

15:30-16:20

ZUMBA

担当: KURIRIN

16:35-17:35

ダンスエアロ

担当: 飯尾

GOLD'S GYM®