

1月12日(月)祝日プログラム

11:00-11:50

カーディオダンス

担当: kulala

12:05-12:55

ピラティス

担当: 西 ゆかり

13:10-14:00

ボディメイクボクシング

担当: フジオ

14:15-15:05

シンプルステップ

担当: AZ

15:20-16:10

ZUMBA

担当: 石澤 美樹

16:25-17:15

ベーシックヨガ

担当: CHIHIRO

GOLD'S GYM®

