

2月23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

ZUMBA
担当:KURIRIN

12:05-12:55

シンプルステップ
担当:飯尾

13:10-14:00

ダンスエアロ
担当:飯尾

14:15-15:15

ミュージックフィールヨガ 担当:Makiko

ヨガのポーズを音楽のリズムに合わせて行うフロースタイルのヨガ。

最後は振り付けのように1曲にヨガの動きを合わせ完成します。

15:30-16:20

シンプルエアロ
担当:林

16:35-17:25

シェイプステップ
担当:林

GOLD'S GYM.®