

3月20日(金)祝日プログラム

11:00-11:50

バレトン

担当: Aisa

12:05-12:55

フローヨガ

担当: CHIHIRO

13:30-15:00

コンテスト対策セミナー(要予約)

special

15:30-16:20

YEVOLATIN REGGAETON

担当: 三浦 香織

1曲の振り付けをゆっくり組み立てながら、
レゲトンのリズムで全身を動かすダンスフィットネス!

16:35-17:25

パワーヨガ

担当: MAKI

GOLD'S GYM®