

3月20日(金) 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

11:00-12:00

シェイプステップ

担当: 高橋の

12:15-13:05

ベリーダンス

担当: AYL A

13:20-14:10

ダンスエクササイズ

担当: 小澤

14:25-15:15

ピラティス

担当: アリーナ

15:30-16:30

シェイプエアロ

担当: 笠井

16:45-17:45

MAMBO FIT 担当: Gabo

ラテンのリズムや世界のダンススタイルにインスパイアされた、運動効果の高いダンスフィットネストレーニングプログラムです。ダンステクニックとフィジカルトレーニングを融合し芸術と運動効果のどちらも体験できます。

GOLD'S GYM®