

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

11:00-11:50

シェイプエアロ

担当:Han

12:05-13:05

ピラティス

担当:山本

13:20-14:20

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。

14:35-15:35

フローヨガ

担当:Makiko

15:50-16:40

ダンスエクササイズ

担当:小澤

16:55-17:55

コンビネーションエアロ

担当:RYU

GOLD'S GYM®