

4月29日(水) 祝日プログラム

11:00-11:50

美姿勢ピラティス

担当: CHIHIRO

12:05-12:55

フローヨガ

担当: CHIHIRO

13:10-14:00

ボディメイクボクシング

担当: フジオ

14:15-15:05

パワーステップ

担当: AZ

15:20-16:20

ピラティス

担当: AZ

16:35-17:25

エアロ&コンディショニング

担当: KANA

※5月2日(土)と5月3日(日)は通常プログラムとなります。

GOLD'S GYM®

5月4日(月) 祝日プログラム

11:00-11:50

ピラティス

担当: 西 ゆかり

12:05-12:55

シンプルステップ

担当: AZ

13:10-14:00

ボディメンテナンス

担当: AZ



14:15-15:05

ミットボクシング

担当: フジオ

通常のボディメイクボクシングにミット打ちを加えたクラス!
ストレス発散&大量発汗間違いなし!



15:20-16:10

フローヨガ

担当: CHIHIRO

16:25-17:15

ZUMBA

担当: ELLY

※5月2日(土)と5月3日(日)は通常プログラムとなります。

GOLD'S GYM®

5月5日(火) 祝日プログラム

11:00-12:00

グループセンタジー

担当: 丸山 雄大

12:15-13:05

シェイプエアロ

担当: 熊谷 翔太

13:20-14:10

ボディメンテナンス

担当: CHIHIRO

14:25-15:15

ベーシックヨガ

担当: CHIHIRO

15:30-16:20

ピラティス・パワー&フロー

担当: AZ

16:35-17:25

コンビネーションエアロ

担当: 未亜

※5月2日(土)と5月3日(日)は通常プログラムとなります。

GOLD'S GYM®

5月6日(水) 祝日プログラム

11:00-11:50
エアロ&コンディショニング
担当: KANA

12:05-12:55
フローヨガ
担当: CHIHIRO

13:10-14:00
ボディメイクボクシング
担当: フジオ

14:15-15:05
ピラティス
担当: AZ

NEW!!

15:20-16:10
ZUMBA
担当: 沼田 哲志

16:25-17:15
ベーシックヨガ
担当: MAKI

※5月2日(土)と5月3日(日)は通常プログラムとなります。

GOLD'S GYM®

