

4月29日(水) 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

MAMBO FIT

担当:Gabo

12:05-13:05

バレトン

担当:西野

13:20-14:20

シェイプエアロ

担当:椎谷

14:35-15:25

フローヨガ

担当:渚

15:40-16:30

シェイプステップ

担当:飯尾

16:45-17:45

ダンスエアロ

担当:飯尾

GOLD'S GYM®

5月4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

11:00-12:00

ラテンエアロ

担当: 甲斐

12:15-13:15

フィットネス養生気功

担当: 除村

気を循環させられる体に必要な『関節可動域向上』『筋群の柔軟性』を高めることに特化した誰でも気軽に取り組めるプログラムです。

13:30-14:20

D-KICK

担当: 除村

14:35-15:25

シェイプエアロ

担当: 志田

15:40-16:30

ベーシックヨガ

担当: 志田

16:45-17:45

ピラティス

担当: 山本

GOLD'S GYM®

5月5日(火) 祝日プログラム

11:00-12:00

グループパワー

担当: Non

12:15-13:05

フローヨガ

担当: 渚

13:20-14:20

ダンスフィットネス

担当: 石河

14:35-15:35

太極拳

担当: 堀江

15:50-16:35

ボディメイク

担当: Makiko

16:50-17:50

ミュージックフィールヨガ

担当: Makiko

GOLD'S GYM®

5月6日(水) 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

ベーシックヨガ

担当:Mako

12:15-13:15

MAMBO FIT

担当:Gabo

13:30-14:30

シェイプエアロ

担当:椎谷

14:45-15:35

フローヨガ

担当:渚

15:50-16:40

シンプルエアロ

担当:林

16:55-17:55

シェイプステップ

担当:林

GOLD'S GYM®