

7月20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

11:00-11:50

シェイプステップ

担当:飯尾

12:05-12:55

ダンスエアロ

担当:飯尾

13:10-14:10

ラフターヨガ

担当:NAoMY

14:25-15:15

フラスタイルエクササイズ

担当:NAoMY

15:30-16:15

ボディメイク

担当:Makiko

16:30-17:30

ミュージックフィールヨガ

担当:Makiko

GOLD'S GYM®