

7月20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

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!

13:10-14:00

パワーステップ

担当: AZ

14:15-15:05

フローヨガ

担当: CHIHIRO



15:20-16:30

スペシャルジョイントエアロ

担当: 石澤美樹 & 未亜

※詳細は別紙をご確認ください。

16:45-17:35

ベーシックヨガ

担当: MAKI

GOLD'S GYM®