

ゴールドジムイースト東京 PICK UP 11.12月スタジオおすすめレッスン

本気で鍛えている方に筋トレと身体お手入れクラスがお勧めです。

月曜/メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好(58歳以上の方向け)

火曜/ボディメイクコア 13:00-13:45 渥美直也

火曜/美尻美脚BootyCamp 20:00-20:45 矢野かずみ

火曜/ボディメンテナンス 21:00-22:00 machiko

水曜/ボディメイクツール 11:45-12:45 大森恵美子

木曜/ボディメイク 11:30-12:15 新かほり

木曜/林塾トレーニング講座 21:30-22:00 林アドバンストレーナー

金曜/シニアほっとエクササイズ 10:20-11:20 小山内(58歳以上の方向け)

このクラスはすべて初めての方も安心して楽しめるクラスです。どうぞご参加ください。