

9月21日(月) 祝日プログラム

10:30-10:50
ゴールドコンディショニング
担当: スタッフ

11:00-12:10
フローヨガ70
担当: 柴田

13:00-15:00
セミナー開催
※詳細は、館内掲示をご確認ください。

15:30-16:20
ZUMBA
担当: 溝口

16:35-17:25
ピラティス
担当: 芹田

GOLD'S GYM®