

9月22日(火) 祝日プログラム

11:00-12:00

ZUMBA

担当: 柏木

12:15-13:05

バランスコーディネーション

担当: 柏木

13:20-14:10

シェイプステップ

担当: 石河

14:25-15:25

太極拳

担当: 堀江

15:40-16:40

ピラティス

担当: 山本

16:55-17:45

ベーシックヨガ

担当: NAoMY

GOLD'S GYM®