１１月２３日(月)祝日プログラム

11:00－11:50
ピラティス
担当： AZ

12:05－12:55
シンプルエアロ
担当： AZ

13:10－14:00
ボディメンテナンス
担当：CHIHIRO

14:15－15:15
Special !!



カーディオボクシング

「鍛える！」だけじゃなく
「楽しむ！」ことを
大切にしたプログラムです！

担当：YUYA

ボクシングの動きをエネルギッシュなフィットネスプログラムへと昇華！
音楽のビートと動きの一体感を楽しみながら、
パンチやフットワークを通じて、身体を動かす爽快感と高揚感を体感！
心肺機能、全身の筋持久力、リズム感を刺激し、
音楽と身体が一体となる躍動感を味わえるクラス。

15:30－16:20
ZUMBA
担当：ELLY

16:35－17:25
ベーシックヨガ
担当：MAKI

GOLD'S GYM 札幌大通