

10月12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

11:00-12:00

サバイバルキック

担当: 沙弥子

※キックボクシングエクササイズに筋コンをミックスしたクラス

12:15-13:00

ボディメンテナンス

担当: 沙弥子

※健康増進・疲労回復のための調整系クラス

13:15-14:15

ベリーダンス

担当: AYL A

14:30-15:30

ミュージックフィールヨガ

担当: Makiko

※音楽に合わせてヨガのポーズを行うクラス

15:45-16:45

ZUMBA

担当: アリーナ

17:00-18:00

ピラティス

担当: 芹田

GOLD'S GYM®

YOKOHAMA BASHAMICHI