１１月２３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

１１:００－１１:５０
フロールーシー
担当:西田

１２:０５－１３:０５
フローヨガ
担当:柴田

１３:２０－１４:１０
シェイプステップ
担当:石河

１４:２５－１５:１５
STRONG　NATION
担当:アリーナ

１５:３０－１６:２０
ZUMBA
担当:アリーナ

１６:３５－１７:２５
シェイプエアロ
担当:笠井

GOLD'S GYM®
YOKOHAMA BASHAMICHI