

9月21日(月) 祝日プログラム

10:30-10:50

コンディショニング

担当: スタッフ

11:00-11:50

シェイプステップ

担当: 大庭

12:05-12:55

ラフターヨガ

担当: NAoMY

13:10-14:10

フラスタイルエクササイズ

担当: NAoMY

14:25-15:15

シェイプエアロ

担当: 志田

15:30-16:20

ボディメイク

担当: Makiko

16:35-17:35

フローヨガ

担当: Makiko

GOLD'S GYM®