

10月12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

ビギナーズステップ

担当: AZ

13:10-14:00

ボディメイクボクシング

担当: フジオ

14:15-15:05

ボディメンテナンス

担当: CHIHIRO

15:20-16:20

ZUMBA

担当: YUYA

16:35-17:25

ベーシックヨガ

担当: MAKI

GOLD'S GYM®