

10月12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

11:00-11:45

ピラティス

担当: 石河

12:00-12:45

シンプルステップ

担当: 石河

13:00-14:00

ZUMBA

担当: 溝口

14:15-15:15

シェイプエアロ

担当: 志田

15:30-16:20

バレトン

担当: Non

16:35-17:35

グループパワー

担当: Non

GOLD'S GYM®

YOKOHAMA KAMIHOSHIKAWA