

9月21日(月)祝日プログラム

11:00-11:50

ピラティス

担当: 西 ゆかり

12:05-12:55

バレトン

担当: Aisa

13:10-14:00

ボディメイクボクシング

担当: フジオ

14:15-15:05

フローヨガ

担当: CHIHIRO

15:20-16:10

エアロ&コンディショニング

担当: AZ

16:25-17:15

ピラティス・パワー&フロー

担当: AZ

GOLD'S GYM®