

9月23日(水) 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

11:00-12:00

身体コンディショニング

担当: NAO MY

12:15-13:15

バレトン

担当: 西野

13:30-14:30

シェイプエアロ

担当: 椎谷

14:45-15:45

フローヨガ

担当: 渚

16:00-17:00

ZUMBA

担当: KURIRIN

GOLD'S GYM®