１１月２３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

１１:００－１２:００
ダンスエアロ
担当:飯尾

１２:１５－１３:１５
ベリーダンス
担当:AYLA

１３:３０－１４:２０
エアロ＆コンディショニング
担当:笠井

１４:３５－１５:２５
シェイプエアロ
担当:志田

１５:４０－１６:３０
BODY PREP
担当:Non

呼吸や姿勢、関節の動きに意識を向けながら、身体の使い方を練習し、
日常生活や運動をより快適に行える身体づくりを目指します。

１６:４５－１７:４５
グループパワー
担当:Non

GOLD'S GYM®
YOKOHAMA KAMIHOSHIKAWA