

9月22日(火) 祝日プログラム

10:30-10:50

ゴールドコンディショニング

担当:スタッフ

11:00-11:50

シェイプステップ

担当:YASUKO

12:05-12:55

シンプルエアロ

担当:日置

13:10-14:00

フィットネス養生気功

担当:除村

14:15-15:05

D-KICK

担当:除村

15:20-16:10

ピラティス

担当:石河

16:25-17:15

シェイプエアロ

担当:石河

GOLD'S GYM®