

9月23日(水) 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

11:00-12:00

バレトン

担当:Non

12:15-13:05

STRONG NATION

担当:KURIRIN

13:20-14:10

シンプルエアロ

担当:植田

14:25-15:25

ZUMBA

担当:アリーナ

15:40-16:25

ラテンダンスステップ基礎

担当:Gabo

※ラテンダンスのステップを練習するクラスです。

16:40-17:40

MAMBO FIT

担当:Gabo

GOLD'S GYM®