

7月16日(月) 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
ZUMBA
担当:比内 澄絵

12:05-13:05
パワーヨガ
担当:ASU

13:20-14:10
ビギナーステップ
担当:Sakina

14:25-15:25
ファットバーナー
担当:MOMI

15:40-16:40
ベーシックヨガ
担当:本木 孝幸

16:55-17:55
ZUMBA
担当:Mackey

18:10-19:10
コンビネーションエアロ
担当:加藤 伸幸