

GOLD'S GYM®

マッスル

ウィーク2025

馬車道スタジオイベントレッスン

4月30日(水)

16:30-17:30 コンビネーションエアロ 越後IR

エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。

インストラクターのオリジナリティー溢れるエアロビクスの多彩な動きをお楽しみいただけます。

5月1日(木)

16:30-17:30 コアメイクエアロ 笠井IR

脂肪燃焼、シェイプアップを目的としたクラス。

エアロビクスに、コアトレーニングを取り入れスタイルアップを目指します。

5月2日(金)

16:30-17:30 エアロ&コンディショニング 西田 IR

シンプルなエアロビクスに筋コンディショニングをバランスよく取り入れたクラスです。

シェイプアップしたい方、筋持久力を高めたい方におすすめです。

皆様のご参加お待ちしております。