

ゴールドジム厚木神奈川 週替わりレッスン

1/4	月	10:30～11:30	ステップコンディショニング	黒部 美砂子
1/5	火	12:15～12:45	バレエストレッチ	中田 優衣
		13:00～14:30	バレエ基礎	
1/9	土	11:30～12:30	エアロコンディショニング	柴田 江里子
		12:45～13:45	ヨガ	
1/11	月	10:30～11:30	ステップコンディショニング	黒部 美砂子
1/12	火	12:15～13:15	バレエコンディショニング	杉木 友里
		13:30～14:30	バレエ基礎	
1/16	土	11:30～12:30	エアロコンディショニング	柴田 江里子
		12:45～13:45	ヨガ	
1/19	火	12:15～13:15	ビギナーウォーク&フロアエクササイズ	佐藤 久美
		13:30～14:30	筋膜リリース&コンディショニングストレッチ	
1/23	土	11:30～12:30	エアロコンディショニング	柴田 江里子
		12:45～13:45	ヨガ	
1/25	月	10:30～11:30	ステップコンディショニング	黒部 美砂子
1/26	火	12:15～13:15	バレエコンディショニング	杉木 友里
		13:30～14:30	バレエ基礎	
1/30	土	11:30～12:30	エアロコンディショニング	柴田 江里子
		12:45～13:45	ヨガ	