

ゴールドジム厚木神奈川 週替わりレッスン

2/1	月	10:30～11:30	ステップコンディショニング	黒部 美砂子
2/2	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	
2/6	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	
2/8	月	10:30～11:30	ステップコンディショニング	黒部 美砂子
2/9	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	
2/13	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	
2/16	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	
2/20	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	
2/22	月	10:30～11:30	ステップコンディショニング	黒部 美砂子
2/23	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	
2/27	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	