

# ゴールドジム厚木神奈川 週替わりレッスン

3/1	月	10:30~11:30	ステップコンディショニング	黒部 美砂子
3/2	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	
3/6	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	
3/8	月	10:30~11:30	ステップコンディショニング	黒部 美砂子
3/9	火	12:15~13:15	バレエ基礎	杉木 友里
		13:30~14:30	オリジナルステップ	中安 佑介
3/13	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	
3/16	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	
3/20	土	12:45~13:45	ヨガ	黒澤 和美
3/22	月	10:30~11:30	ステップコンディショニング	黒部 美砂子
3/23	火	13:30~14:30	オリジナルステップ	中安 佑介
3/27	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	
3/29	月	10:30~11:30	ステップコンディショニング	黒部 美砂子
3/30	火	12:15~13:15	ストレッチ&コンディショニング	杉木 友里
		13:30~14:30	バレエ基礎	