

ゴールドジム厚木神奈川 週替わりレッスン

8/1	土	11:30～12:30	ヒップアップエクササイズ	鈴木 裕子
		12:45～13:45	ピラティス	
8/3	月	10:30～11:30	ZUMBA	黒部 美砂子
8/4	火	12:15～13:15	バレエストレッチ	中田 優衣
		13:30～14:30	バレエ基礎	
8/8	土	11:30～12:30	ヒップアップエクササイズ	鈴木 裕子
		12:45～13:45	ピラティス	
8/10	月	10:30～11:30	ZUMBA	黒部 美砂子
8/11	火	12:15～13:15	バレエストレッチ	中田 優衣
		13:30～14:30	バレエ基礎	
8/17	月	10:30～11:30	ZUMBA	黒部 美砂子
8/18	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	
8/22	土	11:30～12:30	ZUMBA	SATO
		12:45～13:45	ピラティス	
8/24	月	10:30～11:30	美軸ラインエクササイズ	リル
8/25	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	
8/29	土	11:30～12:30	ZUMBA	SATO
		12:45～13:45	ピラティス	
8/31	月	10:30～11:30	ZUMBA	黒部 美砂子