

ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

1/5	月	12:30～13:30	筋膜リリース＆ストレッチ	佐藤 久美
		19:00～20:00	リラックスフローヨガ	黒澤 和美
1/12	月	12:30～13:30	moistretch® (モイストレッチ)	大澤 綾子
		19:00～20:00	ベーシックローインパクト(初中級)	貝塚 あずさ
1/26	月	12:30～13:30	オリジナルエアロ(中級)	笠井 総
		19:00～20:00	コアパワーヨガ	黒澤 和美