

ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

5/4	月	12:30~13:30	筋膜リリース&ストレッチ	佐藤 久美
		19:00~20:00	リラクセーションフローヨガ	黒澤 和美
5/11	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
5/25	月	12:30~13:30	オリジナルエアロ(中級)	笠井 維
		19:00~20:00	コアパワーヨガ	黒澤 和美