

ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

6/1	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
6/8	月	12:30~13:30	ヨガ	高橋 志帆
		19:00~20:00	ベーシックローインパクト(初中級)	貝塚 あずさ
6/22	月	12:30~13:30	HIIT the Beat	大澤 綾子
		19:00~20:00	トレーニングのための整体	久野 礼子
6/29	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