

ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

8/3	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
8/10	月	12:30～13:30	ピラティス	杉木 友里
		19:00～20:00	ベーシックローインパクト(初中級)	貝塚 あずさ
8/17	月	12:30～13:30	筋膜リリース&ストレッチ	佐藤 久美
		19:35～20:35	バレエ基礎	杉木 友里
8/24	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
8/31	月	12:30～13:30	コンテンポラリーダンス初級	kan-ichi
		19:00～20:00	トレーニングのための整体	久野 礼子