

ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

9/1	月	12:30～13:30	筋膜リリース&ストレッチ	佐藤 久美
		19:00～20:00	バレエ	石田 穂花
9/8	月	12:30～13:30	ピラティス	Chisato
		19:00～20:00	ローインパクト(初中級)	貝塚 あずさ
9/15	月	12:30～13:30	moistretch® (モイストレッチ)	大澤 綾子
		19:00～20:00	リラックスフローヨガ	黒澤 和美
9/29	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