

ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

8/4	月	12:30~13:30	筋膜リリース&ストレッチ	佐藤 久美
		19:00~20:00	リラックスフローヨガ	黒澤 和美
8/11	月	12:30~13:30	コンディショニング&ストレッチ(初級)	吉山 一利
		19:00~20:00	ローインパクト(初中級)	貝塚 あずさ
8/18	月	12:30~13:30	ピラティス	Chisato
		19:00~20:00	バレエ	石田 穂花
8/25	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