

## ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

11/3	月	12:30~13:30	オリジナルエアロ(中級)	笠井 維
		19:00~20:00	リラックスフローヨガ	黒澤 和美
11/10	月	12:30~13:30	筋膜リリース&ストレッチ	佐藤 久美
		19:00~20:00	ベーシックローインパクト(初中級)	貝塚 あずさ
11/24	月	12:30~13:30	ファイティングスリム	清水 亜佐子
		19:00~20:00	コアパワーヨガ	黒澤 和美