



ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

12/1	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
12/8	月	12:30～13:30	ピラティス	Chisato
		19:00～20:00	ベーシックローインパクト(初中級)	貝塚 あづさ
12/22	月	12:30～13:30	オリジナルエアロ(中級)	笠井 練
		19:00～20:00	コアパワーヨガ	黒澤 和美
12/29	月	12:30～13:30	moistretch® (モイストレッチ)	大澤 綾子
		19:00～20:00	マッスルビューティートレーニング	久野 礼子