

ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

4/6	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
4/13	月	12:30～13:30	moistretch® (モイストレッチ)	大澤 綾子
		19:00～20:00	ベーシックローインパクト(初中級)	貝塚 あずさ
4/27	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