

ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

10/6	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
10/13	月	12:30～13:30	ヨガ	高橋 志帆
		19:00～20:00	ベーシックローインパクト(初中級)	貝塚 あずさ
10/27	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