

ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

10/5	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
10/12	月	12:30～13:30	ピラティス	LISA
		19:00～20:00	ベーシックローインパクト(初中級)	貝塚 あずさ
10/26	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