

ゴールドジム湘南神奈川 週替わりレッスン

11/2	月	12:30～13:30	筋膜リリース&ストレッチ	佐藤 久美
		19:00～20:00	バレエ初級	kan-ichi
11/9	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
11/23	月	12:30～13:30	ファイティングスリム	清水 亜佐子
		19:00～20:00	リラックスフローヨガ	黒澤 和美
11/30	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