ゴールドジム湘南神奈川　週替わりレッスン

12/7	月	12:30～13:30	筋膜リリース＆ストレッチ	佐藤　久美
		19:00～20:00	ピラティス	杉木　友里
12/14	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
12/28	月	12:30～13:30	オリジナルエアロ（中級）	笠井　維
		19:00～20:00	リラックスフローヨガ	黒澤　和美