

スタジオのことを 知ってみよう!

》》》 スタジオ参加に必要なものは?

動きやすいものなら何でも大丈夫です!

動きやすいウエア、シューズ、お水、タオルに加え、今はマスク!

》》》 インストラクターに話しかけてみましょう!!

はじめにインストラクターとお話すると不思議と安心して参加出来るものです。インストラクターもまた初めてである事を伝えると気を配ってくれます。今は距離を保って!レッスン開始時にはレッスン受講の注意点やポイントの説明があるのでレッスンに遅刻しないで聞いていただくのもポイント。

怪我の無いようウォーミングアップからの参加が大切です!

》》》 スタジオを覗いてみよう!!

気になるクラスがあったらまずはスタジオの外から覗いてみるのもPOINT!



POINT

頑張り過ぎない事

レッスンに参加されている方に話しかけて一緒に頑張れる仲間を作ること、グルーブエクササイズことの楽しみ!!

何度も

やれば出来る精神で!

はじめから上手く出来る人はいません。気楽にご参加下さい!

3ヵ月後を楽しみに

本来の効果が出るのは3ヶ月後といわれています。気長に効果を期待しましょう!



ゴールドジムさいたまアリーナスタジオスケジュール

埼玉エリア最大級面積を誇る開放感のあるスタジオが2面特にダンスクラスは地域最大数の様々なジャンルを揃えております。

インストラクターの指導クオリティも非常に高く、指導熱心というのが一番のセールスポイントです。

スタジオスケジュールは、流行りのエクササイズだけに走る事なく、しっかりと身体を使える爽快感と満足感を得られるプログラムを揃えており、女性の健康や美容作りにも最適です。また大宮店と隣接しているところから両スタジオを合わせて3スタジオ利用ということも可能になります。

スタジオディレクター