

有料レッスン

ハンドスタンド

■ハンドスタンド基礎 18:00～19:00

逆立ちの基本から生まれた自重のみの動きで体を整え、連続動作で全身の筋肉、神経、骨などを鍛えられます。繰り返しの動きと体全体への意識だけでシェイプ、コア強化、動ける美しい体ができます。トレーニングと継続的に参加することで身体能力が素晴らしく向上し、日常生活、パフォーマンス向上に役立ちます。どなたでもご参加いただけるクラスです。本気で鍛えている皆様どうぞご参加ください。

■ハンドスタンドトレーニング 18:00～19:00

器具も含めて自分の体重を利用して全身筋肉などコンディショニングする。効果／呼吸が深まる。見て真似るので鋭い目が育つ。筋肉を鍛え上げるために正しい動きをする。現在の自分の身体のラインをしっかりみつめ、理想を描いて現実にする。頭で考える限界は必ず超えられる。苦手を克服する。自分の身体をチェックする。身体を触って知る。

毎週土曜日実施

担当：ILIYAインストラクター

場所：ゴールドジム

東陽町スーパーセンター
6Fエアロビクススタジオ

料金：各1,100円(税込)

※ビジター様、他店舗メンバー様、提携法人様が
施設利用される際は別途施設利用料必須

予約方法：当日店頭予約

GOLD'S GYM

