

ゴールドジム行徳千葉店 9月有料レッスン

石丸 よし子IR 9/11 (土)19:45~21:00
【オリジナルエアロ75】

【有料】¥1,375(税込)

75分間のオリジナルエアロレッスンです。
通常レッスンよりも
高難度で動きの多い内容となっています。
たくさん動いてストレス発散とカロリー消費を
目指しましょう！



MIHO IR 9/14・21(火)12:25~13:25
【ストリートダンス】【有料】¥1,100(税込)

9月もまだまだ暑いです！
8月同様、ラテン系音楽に合わせて
ラテン&ヒップホップを融合した振り付けで
セクシーそして大胆に踊りましょう！！



佐藤 里江子 IR 9/19(日)12:25~13:25
【骨盤リセット】【有料】 ¥1,100(税込)

復活!!『骨盤リセットストレッチ』
身体の左右バランスを緩め整え、
ほぐし調整しましょう。
ソフトなタイトルですが『ばく汗』をかくレッスンです。
以前参加した事がある方も、初めての方も、
是非ご参加ください！

