

ゴールドジム高崎群馬 週替わりレッスン

10/5	日	13:00～14:00	陰(YINヨガ)	ポーズを少し長めにホールドして骨に近いところの組織にまで働きをかけ、血行を良くし、代謝をアップさせ軽いストレッチではほぐせないところを緩めていきます。硬い人、運動不足でも大丈夫です。	Mimi
10/12	日	13:00～14:00	ケアストレッチ	日常で使い過ぎ、あるいは動きを忘れてしまった筋肉、関節をたっぷり労います。自身の身体を知ること、体調管理をしやすくなります。	菅原
10/19	日	13:00～14:00	美ユ-ティBody Wave®	「Waveバンド」を利用した曲線運動等で体幹部に刺激をあたえ強化します。美しい姿勢&ボディラインを目指すエクササイズです。	加藤聖美
10/26	日	13:45～14:45	ヨガ&ピラティス	ヨガでほぐしピラティスで体幹を鍛え身体をバランスよく整えます。	平尾