

ゴールドジム高崎群馬 週替わりレッスン

11/2	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
11/9	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
11/16	日	13:00～14:00	ヨガ	呼吸に合わせて各種のポーズをおこない、心身の調和をはかるクラス。	山口
11/23	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
11/30	日	13:00～14:00	ストレッチ	姿勢改善、機能改善を目的に体の内側から整えます。呼吸法の練習から始めますのでどなたでもご参加頂けます。	野中