

ゴールドジム高崎群馬 週替わりレッスン

9/7	日	13:00～14:00	代謝アップヨガ	全身を動かす太陽礼拝のポーズの後に股間、骨盤の調整と全体を刺激します。全身の循環をスムーズにします。	Mimi
9/14	日	13:00～14:00	ピラティス骨盤ストレッチ	ピラティスの呼吸に合わせ、胸郭をひろげたり骨盤底筋や骨盤周りの筋肉をほぐしたり整えていくエクササイズです。	megumi
9/21	日	13:45～14:45	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
9/28	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