

## ゴールドジム高崎群馬 週替わりレッスン

4/5	日	13:00～14:00	ピラティス	身体の中心部を鍛えるプログラムです。 身体フォルムを美しく、痩せやすい身体を作ることができます。	YUMI
4/12	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
4/19	日	13:00～14:00	ナニアロハ	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスのノウハウを融合させたプログラム。Nani=美しい Alo=分かち合う ha=呼吸。Happyなフィーリングを感じながら運動効果が確認出来るプログラムです。	KAORI
4/26	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