

ゴールドジム高崎群馬 週替わりレッスン

6/7	日	13:00～14:00	ととのう背骨ケア	姿勢改善を目的とし、背骨のストレッチと 屈曲・伸展・側屈・回旋の可動域を拡げる エクササイズです。	伊藤
6/14	日	13:00～14:00	マットピラティス	インナーマッスルを鍛え、骨格を正しい位 置に戻し、姿勢改善や身体のゆがみを整 えるエクササイズです。	
6/21	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
6/28	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