

ゴールドジム高崎群馬 週替わりレッスン

7/5	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
7/12	日	13:00～14:00	Sintex®	「眠れる体づくり」体を緩め、質の高い睡眠爽やかな朝を迎えて頂ける身体操作です。	伊藤
7/19	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
7/26	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