

ゴールドジム高崎群馬 週替わりレッスン

| | | | | | |
|------|---|-------------|------------|--|--------|
| 8/2 | 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 |
| 8/9 | 日 | 13:00～14:00 | フィットネス養生気功 | 気功をベースにした体操で、ゆるやかな動きの繰り返しにより血流の巡りを良くして全身をほぐしていきます。肩こり・腰痛の改善、柔軟性の向上などに効果的です。 | Yukiko |
| 8/16 | 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。 | 伊藤 |
| 8/23 | 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 |
| 8/30 | 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 |