

## 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<br>屈曲・伸展・側屈・回旋の可動域を拡げる<br>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<br>置に戻し、姿勢改善や身体のゆがみを整<br>えるエクササイズです。                   |    |
| 6/21 | 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<br>まった筋肉、関節をたっぷり労います。自<br>身の身体を知ること、体調管理をしやす<br>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<br>をバランスよく整えます。  | 平尾 |