

ゴールドジム前橋インター 11月週替わりレッスン

11/2	日	15:00～16:00	FRP	フォームローラーを使用し、身体を機能的にしていピラティスです。	kei
11/9	日	15:00～16:00	ローラーヨガ	フォームローラーを使い身体をほぐしながらのんびり過ごしていくレッスンです。	kei
11/16	日	15:00～16:00	ゆがみを整えるヨガ	バランスよく全身を動かしほぐして調整します。	mimi
11/23	日	15:00～16:00	休講		
11/30	日	15:00～16:00	休講		