

8月ウィークリーレッスンのお知らせ

3日 ストレッチポールピラティス
CHIIHIRO



今、話題のピラティスにストレッチポールを取り入れたプログラムです。
ポールを使って、カラダを正しいポジションにリセットし、
脳もリラックスしながら体幹強化、姿勢改善の
効果を高めます。
ピラティス初めての方も是非チャレンジしてください！

17日 簡単エアロで
脂肪燃焼！
KANA



エアロビクスの基本動作を中心に、ダイナミックに動きます。
スタジオレッスン初めての方や、体力アップをしたい方、
脂肪燃焼したい方にオススメです！！
エアロビクスの動きに慣れていない方でも、
簡単に動きをマスターする事が出来ます。
楽しく、一緒に汗を流しましょう！

24日 オリジナルエアロ
松岡 悦子



初心者の基本動作に慣れ、もう少しチャレンジしたい方に
おすすめのクラスです。
リズムチェンジ、ジャンプなどエッセンスに取り入れ、
楽しめるクラスです。
是非、ご参加お待ちしております！

31日  GROUP fight
グループファイト
IZUMI



リリース直後の新曲をやり込む60分です！
シンプルな動きでたっぷり汗をかき、
脂肪をガンガン燃やしましょう！
初めての方も一緒に汗を流しましょう！
無理せず自分のペースで楽しんでください。
♪Let's MOVE！

上記レッスンは、週替わりで担当インストラクターの個性溢れるレッスンをお楽しみ下さい。
ご理解、ご協力お願いいたします。

GOLD'S GYM®