

# 10月ウィークリーレッスンのお知らせ

5日 **ファットバーンエアロ**  
AZ



有酸素運動にストレッチやトレーニングを織り交ぜながら、主に脂肪燃焼を目的としたエアロビクス・クラスです。上手に心拍数をコントロールしながら、思い切りカラダを動かして、効率良く、楽しく脂肪燃焼しましょう！エアロビクス初めての方も是非ご参加下さい！

12日 **骨盤調整ピラティス**  
野田 美香



骨盤周りの筋肉をほぐし、緩やかに身体を整えます。身体の硬さや不調、不具合を感じている方も安心して参加できます。ピラティスに慣れている方はご自身のカラダと向き合いながら…初めての方も、ピラティスの第一歩として、ぜひご参加ください！

19日 **ストリートダンス**  
kulala



ダンスの基礎トレーニングやソウルミュージックに合わせて、ディスコで踊るようなゆったりとした振り付けを踊ります。ダンスのスキルアップをしたい方、昔ディスコに通っていた方、ぜひお待ちしております。

26日 **姿勢美人ピラティス**  
CHIHRO



気になる姿勢のお悩み解消ピラティス！猫背や反り腰を整え、体幹を鍛えながらしなやかに美しい姿勢をつくり、背筋が自然と伸び、軽やかな自分を感じられるクラスです。男性はもちろん、ピラティス初めての方も安心してご参加ください！

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®**