

11月ウィークリーレッスンのお知らせ

2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！

9日 ファットバーンエアロ AZ



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、効率良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！

16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。

23日 リフレッシュフローヨガ CHIHIRO



呼吸に合わせてゆったりと体を動かし、心と体をリフレッシュさせ、
全身の巡りを整え、日々の疲れやストレスを解放していきます。
ヨガ初心者の方もマイペースで行うことが出来ます。
ヨガに慣れている方も、ご自身の身体に向き合いながら動くことで、
より深いリフレッシュ効果を感じられます。

30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！

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®