

12月ウィークリーレッスンのお知らせ

7日 姿勢美人ピラティス

CHIHIRO



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！

14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。

21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！

28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！

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®