

9月ウィークリーレッスンのお知らせ

7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！

14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！

21日 **リフレッシュヨガ**
CHIHIRO



深い呼吸とやさしいポーズを中心に行うソフトなヨガ。
日常の溜まった疲れや緊張和らげ、
ゆったりと肩や腰のコリをほぐしながら、
心も体も軽やかに整えるヨガになります。
初心者の方も安心してご参加ください！

28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！

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®