

# 2月ウィークリーレッスンのお知らせ

## 1日 グループファイト IZUMI



ボクシング、空手、ムエタイ、といった格闘技のスタイルをエネルギー溢れる音楽と組み合わせたワークアウトです。心肺機能やバランス感覚、コーディネーション能力向上だけでなく、脂肪燃焼やストレス発散をしながら、自分の中にある可能性を感じましょう！初めての方でも大歓迎です！

## 8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！

## 15日 美姿勢ピラティス 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！

## 22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®