

# 4月ウィークリーレッスンのお知らせ

5日 **ピラティス・  
ファンクショナルフロー  
AZ**



『最小限の力、パワーで最大限の動きを引き出す！』  
ことを可能にするピラティス。  
このクラスは、ピラティスの効果を最大限に発揮しつつ、  
より動きやすく、より機能的な身体作りを目指した  
ピラティスプログラムです。  
初心者の方も安心してご参加いただけます！

12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！

19日 **美姿勢ピラティス  
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！

26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®**