

8月ウィークリーレッスンのお知らせ

2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！

9日 **オリジナルエアロ**
小島 祐美奈



様々なエアロのステップ、方向転換、差し込みなどを取り入れた
中級から中上級レベルのクラスです。
時間はたっぷり60分！
満足感、達成感を得られるよう、
たくさん繰り返しながら進めていきます。
皆さんのチャレンジをお待ちしております！！

23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！

30日 **簡単エアロで**
ボディメイク！
KANA



脂肪燃焼効果の高いエアロビクスのダイナミックな動きと、
ボディシェイプ効果のある自重トレーニングの
エクササイズを組み合わせ、
脂肪燃焼とカラダの引き締め効果を発揮する、
欲張りなボディメイクプログラムです！

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®