

1月ウィークリーレッスンのお知らせ

4日 ストレッチ＆コンディショニング

AZ



ダイナミックストレッチやコンディショニングを
音楽に合わせてリズミカルに行うプログラムです！
柔軟性アップと筋持久力アップ、ボディメイクの
三つの効果を発揮するクラスです。
しっかり動いて、カラダをリセットしましょう！

11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
しなやかで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！

18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！

25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.