

3月ウィークリーレッスンのお知らせ

1日 グループセンタジー

IZUMI



ヨガやピラティスをベースにした動きで、
身体の軸やバランス能力を整えていきます。
音楽と呼吸に意識を向け、自分の体と対話しながら、
リラックス+リチャージしましょう！

8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!!

15日



太極拳

HIRO



太極拳は、古来より伝わるゆっくりとした動作と深い呼吸
、精神集中を組み合わせた全身運動です。
身体の深層部の筋肉を活性化し、健康増進や機能改善、バランス感覚向上、
ストレス解消などの効果があります。
世界中で親しまれているポピュラーな簡化24式太極拳を体験してみましょう！
初めての方も安心してご参加してください！

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！

29日 美姿勢ピラティス

CHIRO



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！

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®