

5月ウィークリーレッスンのお知らせ

3日 筋膜リリースピラティス
野田 美香



日常生活やトレーニングで硬くなった筋肉を、ゆっくり伸ばし、圧力をかけながらほぐし、滑らかな動きを取り戻します。やさしいピラティスの動きをプラスして、リセットしましょう！スタジオレッスン初めての方も是非一緒に！！

10日 グループセンチー
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！

17日 簡単エアロで
ボディメイク！



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！

24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！

31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®