

ゴールドジム前橋インター 7月週替わりレッスン

7/5	日	15:00~16:00	ナニアロハ	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスのノウハウを融合させた新しいプログラムです。	KAORI
7/12	日	15:30~16:30	Sintex® 整う身体	力の抜き方を知り、背骨から腕や頭、骨盤から脚や背骨を動かす感覚をつかんで全身運動力の基礎を身につける。	伊藤
7/19	日	15:00~16:00	FRP	フォームローラーを使用し、身体を機能的にしていくピラティスです。	KEI
7/26	日	15:00~16:00	Sintex® 動ける身体	背骨、股関節の可動域を向上し、効果的な身体操作法を習得。動ける身体。病のない身体作り	伊藤