

ゴールドジム前橋インター 8月週替わりレッスン

8/2	日	15:00～16:00	ペルビックストレッチ	インナーマッスルを意識しながら骨盤をほぐし整えます。代謝を促し姿勢改善等の効果があります。	平尾
8/9	日	15:30～16:30	夏のヨガwithアロマ	まだまだ暑さが続きます。夏ならではのポーズとアロマで心身をリフレッシュ！していきましょう。 ※バスタオルなど大きめのタオルをお持ちください。	天野
8/16	日	15:30～16:30	ボディコンシャスエアロ	背骨のワークを沢山組み込んだ誰でもできる身体を整えるエアロビクスです。	伊藤
8/23	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ピラティスです。	KEI
8/30	日	15:00～16:00	Sintex®	力みの無い動きやすい身体をつくる背骨調律エクササイズ	伊藤