

## ゴールドジム前橋インター 3月週替わりレッスン

3/1	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
3/8	日	15:00～16:00	FPR	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
3/15	日	15:00～16:00	ほぐしのヨガ	ストレッチポールを使用して、「バランスよく全身を動かしほぐして調整します。	KEI
3/22	日	15:00～16:00	コアトレーニングストレッチ	姿勢改善・機能改善を目的に体の内側から整えます。呼吸法の練習から始めますので、どなたでもご参加いただけます。よろしくお願いいたします。	野中
3/29	日	15:00～16:00	ベーシックヨガ	ヨガの基本ポーズ・呼吸法を覚えていくクラスです。集中力を養います。疲労回復にも効果があります。	YUMI