

ゴールドジム前橋インター 7月週替わりレッスン

7/6	日	15:00~16:00	骨盤調整ヨガ	身体全体をほぐしゆるめ動かし、アプローチした後に骨盤を調整していきます。	mimi
7/13	日	15:00~16:00	ヴィンヤサフローヨガ	呼吸と動作を連動させ流れる動きで身体をほぐし整えていきます。	mimi
7/20	日	15:00~16:00	リラックスヨガ	ヨガのポーズを通して、深呼吸と共に体を緩め、循環を促しましょう	Ayako
7/27	日	15:00~16:00	ローラーピラティス ＜6名限定＞ ※ローラー持参の方は6名以上になっても参加出来ます。	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