

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＞ <small>※ローラー持参の方は6名以上になっても参加出来ます。</small> | 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 |