

ゴールドジム前橋インター 8月週替わりレッスン

8/3	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
8/10	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
8/17	日	15:00～16:00	背骨コンディショニング	腰痛の原因は仙骨に問題があるからかも？仙骨や背骨のトリートメントを行う事で神経を整えて腰痛を楽にします。	美和子
8/24	日	15:00～16:00	ローラーヨガ	フォームローラーを使い、身体をほぐしながらのんびりと過ごすクラスです。	kei
8/31	日	15:00～16:00	FITNESS養生気功	FITNESS養生気功は、中医学の気功要素を取り入れた「ゆったり動く」体操です。緩やかな動きの繰り返しで身体をほぐし、巡りを良くしていきます。	Yukiko