

## ゴールドジム前橋インター 9月週替わりレッスン

9/7	日	15:00~16:00	ゆがみを整えるヨガ	バランスよく全身を動かしほぐして調整します。	mimi
9/14	日	15:00~16:00	お尻引き締めヨガ	骨盤とお尻、内ももの引き締めを行いながら、骨盤を整えるクラスです	megumi
9/21	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過ごしていくレッスンです。	kei
9/28	日	15:00~16:00	代謝アップヨガ	全身の循環をスムーズにして代謝機能を高めます。	mimi