

10月ウィークリーレッスンのお知らせ

4日 **ピラティス・
ファンクショナルフロー**
AZ



ピラティスの効果を最大限に発揮しつつ、より動きやすく、より機能的な身体作りを目指したダイナミックなピラティスプログラムです。有酸素運動としての効果も感じられるような、全身をまんべんなく動かすフロークラス。初心者の方も安心してご参加いただけます！

11日 **パワーヨガ**
MAKI



リラックス&リフレッシュ
そしてボディシェイプが叶う、贅沢なヨガプログラム。
“パワーヨガはキツそう…”という方も、軽減法を使いながら、無理なく、深い呼吸に合わせてゆったり動くので、初心者の方も安心です！

18日 **美姿勢ピラティス**
CHIHIRO



気になる姿勢のお悩み解消ピラティス！
猫背や反り腰を整え、体幹を鍛えながらしなやかに美しい姿勢をつくり、背筋が自然と伸び、軽やかな自分を感じられるクラスです。
男性はもちろん、ピラティス初めての方も安心してご参加ください！

25日 **骨盤調整ピラティス**
野田 美香



骨盤周りの筋肉をほぐし、緩やかに身体を整えます。
身体の硬さや不調、不具合を感じている方も安心して参加できます。
ピラティスに慣れている方はご自身のカラダと向き合いながら…
初めての方も、ピラティスの第一歩として、ぜひご参加ください！

上記レッスンは、週替わりで担当インストラクターの個性溢れるレッスンをお楽しみ下さい。
ご理解、ご協力お願いいたします。

GOLD'S GYM®