ゴールドジム前橋インター　12月週替わりレッスン

12/6	日	15:00～16:00	ペルビックストレッチ	インナーマッスルを意識しながら骨盤周りをほぐし整えます。代謝を促し姿勢改善などの効果があります。	平尾
12/13	日	15:00～16:00	ほぐしのヨガ	フォームローラーを使用して、」バランスよく全身を動かしほぐして調整します。	KEI
12/20	日	15:00～16:00	Sintex®背骨編	肩周り、肋骨、肩甲骨を力まずに動かせるようになる事で、巻き肩や猫背を改善し、楽に美しい姿勢が取れるように身体操作を学びます。	伊藤
12/27	日	15:00～16:00	Sintex®股関節編	股関節周囲に違和感をお持ちの方におすすめです。ソフトジムボールや段差を活用し、股関節に特化した筋トレと体感トレーニングを行い、股関節の可動性と安定性をアップします。	伊藤