

9月ウィークリーレッスンのお知らせ

6日 **エンジョイ！エアロ**
KANA & AZ



このクラスはマッスルウィーク2026特別レッスンです！

※詳細は別紙参照の上、ご確認ください。

13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
しなやかで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！

20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&コンディショニング効果も感じられるクラス！
初心者の方も安心してご参加いただけます！

27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®