ゴールドジム高崎群馬　週替わりレッスン

12/6	日	13:00～14:00	メルティバンバー～腰養生～	腰まわりの筋肉をほぐし、股関節や背骨の動きを整えながら腰を支える筋肉の働きを高めます。腰への負担を軽減ししなやかで安定した身体づくりを目指します。	菅原
12/13	日	13:30～14:30	ボディメイクヨガ	深い呼吸と共に身体の気づきのない所に働きかけ心身のバランスを整えるクラスです。	Ayako
12/20	日	休講			
12/27	日	13:45～14:45	ヨガ＆ピラティス	ヨガでほぐしピラティスで体幹を鍛え身体をバランスよく整えます。	平尾