

ゴールドジム高崎群馬 週替わりレッスン

11/1	日	13:00～14:00	ケアストレッチ	日常で使い過ぎ、あるいは動きを忘れてしまった筋肉、関節をたっぷり労います。自身の身体を知ること、体調管理をしやすくなります。	菅原
11/8	日	13:00～14:00	マットピラティス	インナーマッスルを鍛え、骨格を正しい位置に戻し、姿勢改善や身体のゆがみを整えるエクササイズです。	伊藤
11/15	日	13:00～14:00	ナニアロハ	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスのノウハウを融合させたプログラム。Nani=美しい Alo=分かち合う ha=呼吸。Happyなフィーリングを感じながら運動効果が確認出来るプログラムです。	KAORI
11/22	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
11/29	日	13:00～14:00	ストレッチ	姿勢改善、機能改善を目的に体の内側から整えます。呼吸法の練習から始めますのでどなたでもご参加頂けます。	野中