

ゴールドジム前橋インター 9月週替わりレッスン

9/6	日	15:00～16:00	FRP	フォームローラーを使用し、身体を機能的にしていピラティスです。	KEI
9/13	日	15:00～16:00	眠れるSintex®	背骨と骨盤の分化と連動を繰り返ししなやかで芯のある身体に整えます。	伊藤
9/20	日	15:30～16:30	動けるSintex®	背骨、股関節の可動域を向上し、効果的な身体操作法を習得。動ける身体。 病のない身体作り	伊藤
9/27	日	15:00～16:00	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新しいプログラムです。	KAORI