１２月ウィークリーレッスンのお知らせ

6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。
有酸素運動としての効果も感じられるような、全身をまんべんなく動かす
フロークラスで初心者の方も安心してご参加いただけます！

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　エアロビクス動作スキルアップレッスン
小島　祐美奈
16:00～17:00



“エアロビクスの正しい動きを理解したい！”“怪我なくカッコよく踊れるようになりたい！”
など、レッスンにおけるエアロビクス動作を、簡単なコリオで動きを進めながら、
レッスン形式で習得していくクラス！
エアロビクスにチャレンジしたい方や、フリークの方までのご参加をお待ちしてます！
（定員制ではありませんが、担当者が安全に動けないと判断した場合は、
入場をお断りする場合もありますので、ご了承ください。）

特別レッスン
中級エアロ
小島　祐美奈

動作スキルアップで学んだことを活かせる中級レベルのエアロビクス。
面変え、簡単な差し込みをしても、一つ一つの動作に気を付けて、
安全に正しく動けるよう、レッスンの中で意識付けしましょう！
（定員制ではありませんが、担当者が安全に動けないと判断した場合は、
入場をお断りする場合もありますので、ご了承ください。）

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® 札幌大通