

ゴールドジム高崎群馬 週替わりレッスン

10/4	日	13:00～14:00	バランスコンディショニング	ストレッチとピラティスやヨガの要素で体幹を強化し全身の筋バランスを調整していきます。	YUMI
10/11	日	13:45～14:45	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
10/18	日	13:00～14:00	バランスコンディショニング	ストレッチとピラティスやヨガの要素で体幹を強化し全身の筋バランスを調整していきます。	YUMI
10/25	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