

GOLD'S GYM®

マッスル

ウィーク2025

足利スタジオイベントレッスン

3月9日(日)

11:30-12:30 体幹ヨガ 福地IR

体幹強化につながるポーズや動きをおこないます。筋力の低下しやすい部分を鍛えてケガの予防や姿勢改善を意識します。全身の巡りを整えます。

3月11日(火)

16:30-17:30 エアロ&コンディショニング 遠藤IR

シンプルなエアロビクスに筋コンディショニングをバランスよく取り入れたクラスです。シェイプアップしたい方、筋持久力を高めたい方におすすめです。

3月12日(水)

18:00-19:00 K-POPダンス YOKO IR

韓国のヒット曲を使って、完全コピーまたは簡単にアレンジしながら1曲仕上げていきます。ダンス未経験でも楽しめるクラスです。

3月13日(木)

15:30-16:30 ポルドブラ 伊豆IR

バレエとダンスを基にしたエクササイズで、優雅な動きの中でストレッチ効果や筋力アップ、姿勢改善などを行っていきます。

3月16日(日)

11:30-12:30 体幹ヨガ 福地IR

体幹強化につながるポーズや動きをおこないます。筋力の低下しやすい部分を鍛えてケガの予防や姿勢改善を意識します。全身の巡りを整えます。

マッスルウィーク期間中、卓球タイムの時間が変更またはクローズとなります。
詳細は、館内掲示POPをご確認ください。
ご迷惑をおかけしますがご理解のほどよろしくお願いいたします