

グンゼスポーツ 岡山妹尾

2月23日 祝日プログラム

木曜日

| | スタジオA | スタジオB | ジム |
|-------|---|--|----|
| 10:00 | | 10:15~10:30 STRETCHING | |
| 11:00 | 10:45~11:30 はじめてパワーヨガ 片桐 | 11:00~11:30 RADICAL AERO | |
| 12:00 | 11:45~12:25 かんたんステップ 徳岡 | 12:00~12:30 UBOUND | |
| 13:00 | NEW 12:45~13:30 ペルビック -骨盤調整ストレッチ- 田中 | 13:00~13:30 X55 | |
| 14:00 | 13:45~14:30 チャレンジW 本村 | 14:00~15:00 リ・トライスクール 佐々木 ★有料プログラム 要申込 詳細、別紙ご確認ください | |
| 15:00 | 14:45~15:30 FIGHT DO 西川 | | |
| 16:00 | | | |

ペルビック-骨盤調整ストレッチ-
田中インストラクター
よりコメント

ペルビックは、英語で「骨盤」という意味で、骨盤を調整するストレッチを行っていきます。全身をほぐしたり活性化させながら骨盤を正しい位置に補正し身体の歪みを改善していきます。ストレス発散やリフレッシュにもお勧めのクラスです。



★当日は、祝日の為19時までの営業となっております。



→は、レギュラープログラムより変更のある箇所です。