

Topics

2月のお知らせ

円山 studio

★スペシャル★

Sunday ジャイロキネシス

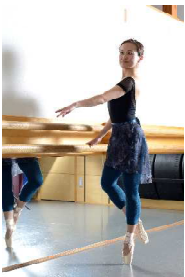
●2月4日(日) 10:30~12:00 (トレーナー: ATSUKO)



人気の日曜日のジャイロキネシス、2/4 開催します。
セルフマッサージで身体を目覚めさせ、
ラセンの動きで背骨回りをゆるめながら、
全身をトレーニングしていきます。

バレエスタンス

●2月12日(月・祝) 10:30~12:00 (トレーナー: SEIRA)



バレエのクラスも、まっすぐに立つことから始まります。
ピラティスで意識する筋肉を、スタンディングで考えてみましょう！
ラストでは、簡単なバーレッスンにチャレンジします。
バレエが初めての方も、ぜひお気軽にご参加ください。

すべて ●円山会員さま 10ポイント
●グランド会員さま チケット2枚またはチケット1枚+1800円
(※お振替1回分をチケット1枚としても充当可能です。)

グランドホテル前 studio

ジャイロキネシス

●2月23日(金) 18:30~19:30 (トレーナー: ATSUKO)



ダンサーのヨガといわれ、身体の歪みを正し、内臓器官を活性化
させていけるジャイロキネシス。ぜひお越しください。

●グランド会員さま チケット1枚
(※お振替1回分をチケット1枚としても充当可能です。)

●円山会員さま 6ポイント
現金2700円(税込)