



円山 studio

★スペシャル★

Sunday ジャイロキネシス

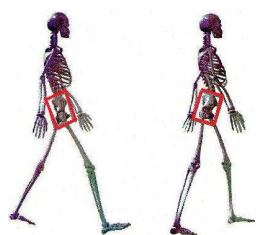
●3月11日(日) 10:30~12:00 (トレーナー: ATSUKO)



ラセンの動きで背骨回りをほぐしながら、
関節に負担をかけずにインナーマッスルとアウター
マッスルのバランスを整え、活性化させていきます。

身体に優しい歩き方を学ぶ

●3月21日(水・祝) 10:00~11:30 (トレーナー: KEIKO)



脚のアライメントを整え、体幹を意識した歩き方を学ぶ
ワークショップ形式のスペシャルクラスです。
身体に優しい歩き方を具体的にお伝えします!

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

●3月23日(金) 18:30~19:30 (トレーナー: ATSUKO)



ジャイロキネシスは、腰痛・肩こり解消、姿勢改善、
内臓脂肪の減少など、さまざまな効果が期待できます。

●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)