

●studioTERU
Topics
4月のお知らせ

円山 studio

★スペシャル★

Sunday ジャイロキネシス

●4月8日(日) 10:30~12:00 (トレーナー: ATSUKO)



セルフマッサージで身体を目覚めさせ、心地よく動いていきます。ボディメンテナンスにぜひお待ちしております。

GW スペシャル『ジャイロキネシス&バーレッスン』

●4月30日(月・祝) 10:00~11:30 (トレーナー: ATSUKO)



ジャイロキネシスの動きで背骨回りをほぐし、身体を活性化させてから、基本的なバーレッスンを行います。初めての方でもお気軽にご参加いただけます！

- 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

●4月27日(金) 18:30~19:30 (トレーナー: ATSUKO)



インナーマッスルとアウターマッスルをバランスよく整えていきます。身体の歪みを正し、代謝UPにも効果的です！

- 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)