



●studioTERU Topics

5月のお知らせ

円山 studio

●GWスペシャル『バレエストレッチ&コアトレーニング』

●5月3日(木・祝) 10:00~11:30 (トレーナー: SEIRA)



音楽に合わせて、ストレッチでゆったりと身体を伸ばし、体幹を意識した動きで内側からしっかり引き締めていきます。

●GWスペシャルアナトミーピラティス『胸椎・キョウツイ』

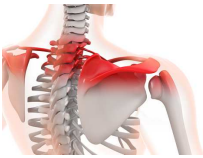
●5月4日(金・祝) 9:30~11:00 (トレーナー: KEIKO)



丁寧な呼吸やストレッチで胸郭まわりの筋肉をゆるめ、意識して動かしていきます。しなやかな胸椎は美しい姿勢につながります。

●GWスペシャルアナトミーピラティス『肩甲骨・ケンコウコツ』

●5月5日(土・祝) 10:00~11:30 (トレーナー: TERU)



動きの良い肩甲骨は、首や肩の負担を軽減し、代謝も高めてくれます。4日のアナトミー・胸椎と併せてご受講いただくことをお勧めします！

SUNDAY ジャイロキネシス

●5月13日(日) 10:30~12:00 (トレーナー: ATSUKO)



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心地よく動いていきます。

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

●5月29日(火) 18:30~19:30 (トレーナー: ATSUKO)



背骨回りを緩め、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)