

7月のお知らせ

円山 studio

★スペシャルクラス★

Sunday ジャイロキネシス

●7月1日(日) 10:30~12:00 (トレーナー: ATSUKO)



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。

Awareness of your body

●7月16日(月) 9:30~11:00 (トレーナー: KEIKO)



動きを通して自分のセンターを感じられるように
身体を整えていきます。ワークショップ形式で
自身の身体に向き合い、考えながら進めていきます。

●円山会員様 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。)

渋谷亘宏先生による 《KAYA メソッド™ 内臓呼吸バランス》

●7月12日(木) 18:30~19:30 (渋谷先生)

19:45~20:45 (渋谷先生)

●7月13日(金) 13:30~14:30 (渋谷先生)

●studioTERU 会員さま 全クラス 3500円 (税込)

●一般の方 全クラス 4000円 (税込)

※ご案内詳細は、別途ございます。

グランドホテル前 studio

ジャイロキネシス

●7月13(金) 18:30~19:30 (トレーナー: ATSUKO)



ダンサーのヨガともいわれ、身体の歪みを正し、内臓器官を
活性化していただけるジャイロキネシス！お気軽に参加下さい。

●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)