

●studioTERU  
10月のTOPICS

円山 studio

★祝日スペシャル★

Flow Pilates 『フローピラティス』

●10/8日(月・祝) 10:00~11:30 (トレーナー: 神田 RUMIKO)



ストレッチからエクササイズまで、流れるように動いていきます。  
エクササイズは、ベーシックレベルで進めていきますので、  
どなたでもお気軽にご参加いただけます。

フローで行う事で、有酸素運動の効果も高まり、心身ともにスッキリできます！

Sunday ジャイロキネシス

●10月14日(日) 10:30~12:00 (トレーナー: 佐藤 ATSUKO)

Sunday ジャイロキネシス、今月は14日です！

動きの中でボディバランスを整え、しなやかな筋肉をつけていきます。

日曜日、ボディメンテナンスにお越し下さいませ。



●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

●10月26日(金) 18:30~19:30 (トレーナー: 佐藤 ATSUKO)

ダンサーのヨガといわれ、近年アスリートの方や医療従事者の方にも  
注目を浴びているジャイロキネシスを、グランドホテル前校で受講できます！



初めての方でもお気軽にご参加いただけます！

●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)