

# 11月のTOPICS

## 円山 studio

### ★祝日スペシャル★

### Sunday ジャイロキネシス

●11月18日(日)10:30~12:00 (トレーナー:佐藤 ATSUKO)

背骨回りをしなやかに動かしながら、  
インナーマッスルとアウターマッスルをバランスよく鍛えていきます。  
初めての方もお気軽にご参加いただけます！



### 『ボディトリートメント』

●11/23日(金・祝)10:00~11:30 (トレーナー:藤谷 YUKARI)

丁寧なストレッチで、日頃の疲れを癒しながら、  
筋肉疲労を取り除き、ピラティスの動きでじっくりトレーニング。  
祝日に、しっかりと身体をトリートメントしていただけます。



●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

●11月16日(金)18:30~19:30 (トレーナー:佐藤 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きける  
ジャイロキネシス。平日の夜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)

