

# 12月のTOPICS

円山 studio

## ★祝日スペシャル★

### Sunday ジャイロキネシス

●12月9日(日)10:30~12:00 (トレーナー: ATSUKO)

人気の日曜ジャイロキネシス、今年ラストは9日です。  
背骨まわりを動かしてあげることで、身体の歪みを直し、  
代謝を上げていきます。

忙しい師走のボディメンテナンスに、ぜひどうぞ！



### カラダの大掃除

●12月24日(月・祝)10:00~11:30 (トレーナー: TERU)

年末恒例のスペシャルクラス《カラダの大掃除》です。  
一年頑張ってくれた自分のカラダを、丁寧にメンテナンス。  
しっかりとリンパを流し、一年の疲れをスッキリ大掃除！  
その後ワークアウトしながらバランス調整してあげましょう。



●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

●12月14日(金)18:30~19:30 (トレーナー: ATSUKO)

ダンサーのヨガといわれるジャイロキネシスで、  
カラダの内側からバランスよく鍛えていきます。  
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)

