

Topics

1月のお知らせ

円山 studio

新年スペシャル『カラダ WAKE UP』

●1月14日(月・祝) 10:30~12:00

(トレーナー: ATSUKO)



セルフマッサージと深い呼吸でリンパの流れを整え、
カラダに酸素を巡らせていきます。

適度なワークアウトでカラダを目覚めさせ、
2019年を元気に1年過ごせるよう、元気チャージしましょう！

Sunday ジャイロキネシス

●1月27日(日) 10:30~12:00

(トレーナー: ATSUKO)



人気の日曜ジャイロ、27日開催します！

インナーマッスルとアウターマッスルをバランス良く動かしていきます。
新年のボディメンテナンスに、ぜひお越しください！

●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

●1月25日(金) 18:30~19:30

(トレーナー: ATSUKO)



背骨を様々な方向に動かしながら、身体のバランスを整えていくジャイロ。
イスから始め、フロア・スタンディングへと流れるように動いていきます。

ジャイロが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 お振替1回、またはチケット1枚

●円山会員さま 6ポイント

現金2700円(税込)