

Topics

2月のお知らせ



円山 studio

『ピラティスと経絡経穴』

五臓六腑～肺経

●2月11日(月・祝) 10:00～11:30

(トレーナー: AYANO)

身体にある360穴のツボを学び、健康なカラダ作りをしていきましょう！今回は肺にまつわる経穴を伝授致します^^
(※パイオネクス付き)



Sunday ジャイロキネシス

●2月17日(日) 10:30～12:00

(トレーナー: ATSUKO)

動きの中でボディバランスを整え、内臓器官を活性化していきます。初めての方でもお気軽にご参加いただけます。



●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

●2月22日(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、バランスを整えていきます。セルフマッサージから始め、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)

