

●studioTERU Topics

GW『スペシャルクラス』

円山 studio

GWは、骨と筋肉を理解し、動きにつなげるための7回に及び一連のワークショップを開催致します！

全て10:00~11:30になります。

受講回数により、studioからのプレゼントもご用意します！

knitido⁺

7回受講で
3点アーチ
5本指ソックス



5回受講で
セラバンド



3回受講で
organic
DRINK 券



●4月29日(月)『アトミーピラティス~Pelvis』(TERU)

骨盤まわりの筋肉についての理解を深め、動きながら整えていきます。

●4月30日(火)『ジャイロキネシス(アトミー)~Spine』(ATSUKO)

背骨をゆったりと動かしながら、しなやかな身体と美しい姿勢を作る90分です。

●5月1日(水)『アトミーピラティス~Upper Body』(KEIKO)

肩甲骨から腕の動き、肩から首、頭にかけてのつながりを学び、動いていきます。

●5月2日(木)『Standing』(SEIRA)

正しいアライメントや筋肉を意識すると、バレリーナのような立ち姿に！

●5月3日(金)『Whole Body Movement』(TERU)

筋肉・骨のつながりを考えて心地よくWORKOUTしましょう！

●5月4日(土)『Breathing』(AYANO)

丁寧な呼吸で内臓を活性化し代謝を上げていきます。呼吸筋のツボも学びます。

●5月6日(月)『Treatment』(YUKARI)

ゆったりと全身をストレッチし、トリートメントしてあげましょう！

●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。)

