

10月のお知らせ

円山 studio★スペシャルクラス★

呼吸メソッド“Carnis”創始者、栄幸先生のスペシャルワークショップを、10月もstudioTERUにて開催が決まりました。今回は、2日に渡り、初級編・実践編になります。

栄幸先生《息と體の時間・実践編》※別紙あります。

●10月13日(日) 10:00~12:00

12:15~14:15



実践編は、各クラス定員4名程で、前回8月の初級編を受講された方に向けてのワークショップです。前回お伝えした理論に基づき、実際に体験・体感して頂きます。

- studioTERU 会員さま 8000円(税込)
- 一般の方 11000円(税込)

栄幸先生《息と體の時間・初級編》※別紙あります。

●10月14日(月・祝) 10:00~12:45 (休憩15分)



初級編は、ご自身の骨身を知って頂き、體を整えていきます。體の黄金比についてお伝えした上で、どのように調律していくのか。学びと整えのクラスです。定員8名様

- studioTERU 会員さま 7500円(税込)
- 一般の方 10500円(税込)

Sunday ジャイロキネシス

●10月20日(日) 10:30~12:00 (トレーナー:ATSUKO)



日曜日に、ジャイロキネシスでリフレッシュしませんか？ラセンの動きで背骨回りをしなやかに整え、ホルモンも活性化！

- 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。)

リリース&やさしいピラティス

●10月22日(火) 10:00~11:30 (トレーナー:RUMIKO)



頭の上からつま先まで、プロップスなどを使いながら緩め、その後ピラティスの基本的な動きで更にリリース&トレーニングします。

- 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。)