

11月のお知らせ

円山 studio

★スペシャルクラス★

《祝日スペシャル》

フロアストレッチ&バレエ with ブリージング



●11月4日(月・祝) 10:00~11:30 (トレーナー: ATSUKO)

深い呼吸で身体を目覚めさせ、音楽に合わせて、床の上でストレッチと簡単なバレエの動きで、すみずみまで伸ばしていきます。バレエ経験のない方もお気軽にご参加くださいませ。

Sunday ジャイロキネシス with ブリージング

●11月10日(日) 10:30~12:00 (トレーナー: ATSUKO)



11月のサンデージャイロキネシスは、呼吸にフォーカスしたクラスです。さまざまな呼吸をしながら、音楽に合わせて身体を動かしていきます。

いずれも

●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。)