

11月のお知らせ

円山 studio

★スペシャルクラス★

ストレッチ&フロー

●11月3日(火・祝) 10:00~11:30 (担当: KEIKO)



丁寧なストレッチで日頃の疲れを癒しながら
筋肉疲労を取り除き、ピラティスのベーシックな動きで、
流れるように動いていきます。

- 円山会員さま 12ポイント
 - グランド会員さま チケット1枚+2500円
- (※お振替1回分をチケット1枚としても充当可能です。)

ジャイロキネシス + セルフマッサージ&リリース

●11月8日(日) 10:30~11:45 (担当: ATSUKO)



セルフマッサージで身体を目覚めさせ、
プロップスを使って組織をリリースします。
その後、呼吸に合わせて背骨を様々な方向に動かし
身体の可動域を広げ、バランスを整えていきます。

- 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。)

《オステオパシー手技療法講座》

●11月23日(月・祝) 10:00~11:20 (担当: TERU)



医師 AT スティルにより、1874年に創始された
解剖学的構造の特性を利用した手技療法《オステオパシー》
についての基本的な考え方と施術法をお伝えします。

定員 4名様

- 円山会員さま 18ポイント
- グランド会員さま チケット1枚+5400円