

Topics

1月のお知らせ

円山 studio にて

新年スペシャル『カラダ WAKE UP』



●1月11日(月・祝) 10:00~11:15

(トレーナー: TERU)

深い呼吸でカラダに酸素を巡らせていきます。
全身のストレッチでリンパの流れを整え、
適度なワークアウトでカラダを目覚めさせていきます。
2021年も元気に1年過ごせるよう、元気チャージしましょう!

Sunday ジャイロキネシス +セルフマッサージ&リリース



●1月24日(日) 10:30~11:45

(トレーナー: ATSUKO)

人気の日曜ジャイロ、新年は24日に開催します!
インナーマッスルとアウターマッスルをバランス良く動かしていきます。
新年のボディメンテナンスに、ぜひお越しください!

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。)