

7月のお知らせ

円山 studio

★スペシャルクラス★

Sunday ジャイロキネシス +セルフマッサージ&リリース

●7月4日(日) 10:30~11:45 (担当: ATSUKO)



ラセンの動きで背骨回りをゆるめながら、
全身をトレーニングしていきます。
身体の歪みを正し、内臓器官も活性化しましょう。

ストレッチ&フロー

●7月22日(木・祝) 10:00~11:15 (担当: KEIKO)



リリースワークで動きやすい身体に整えてから、
ピラティスのベーシックの動きで
ゆっくりとトレーニングします。

上記2クラス

●円山会員さま 10ポイント

●グランド会員さま 共通チケット2枚または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。)

夏に向けて+αクラス

Bodymake&Shape + 鍼

●7月6日、20日(火) 19:15~20:30

●7月23日(金・祝) 10:00~11:15 (担当: AYANO)



さまざまなワークアウトを行い、ボディシェイプを目指します！
動いた後は、筋肉のメンテナンスのための鍼を
お一人お一人に打ち、心身ともに鎮静します。



●円山会員さま 12ポイント

●グランド会員さま 共通チケット1枚+2500円

(※お振替1回分をチケット1枚として充当可能です。)