

8月のお知らせ

円山 studio

★スペシャルクラス★

フロア バレエ ストレッチ (定員 4 名)

●8月9日(月・祝) 10:30~11:50 (担当: ATSUKO)



床の上で、音楽に合わせてストレッチしていきます。

今回は、肩回りと股関節にフォーカスして
ご自宅でも簡単に行える動きをご紹介します。

スタジオを広く使って、深い呼吸をしながら

のびのびと気持ち良く身体を広げて、動きやすい身体づくりを行いましょう！

●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枚としても充当可能です。)

Sunday ジャイロキネシス with MUSIC

●8月22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、

呼吸に合わせて、背骨を様々な方向に動かしながら

身体の歪みを正し、可動域を広げていきます。

音楽に合わせて、心身共に活性化しましょう。

●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

●8月3日、10日、31日(火) 19:15~20:30 (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。)