

9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名さま)

●9月12日(日) 10:30~11:50 (担当: ATSUKO)

床の上で音楽に合わせて、ゆったりストレッチしていきます。
今回も、肩回りと股関節にフォーカスして行います。
最後に簡単なバレエの動きにつなげてみましょう!



●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2枚または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。)

《オステオパシー手技療法講座》(定員4名さま)

●9月20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。



●円山会員さま 18ポイント

●グランド会員さま 共通チケット2枚+3000円、1枚+5500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 format1 full (定員5名さま)

●9月23日(木・祝) 10:30~11:50 (担当: ATSUKO)

今回は、ジャイロキネシスの一番ベーシックな『フォーマット1』
の椅子・フロア・スタンディング全ての動きをしていきます。



呼吸に合わせて、全身をゆったり動かし、
身体のバランスを整えていきます。

●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2枚または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。)

秋も+αクラス『Bodymake&Shape+鍼』

●9月7日、14日、28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枚としても充当可能です。)