

10月のお知らせ

円山 studio★スペシャルクラス★

安藤麻希子先生の『分子栄養学講座』

●10月17日(日) 10:00~12:00

分子栄養学（オーソモレキュラー医学）とは・・・。

細胞の栄養状態を整え、細胞 37 兆個を元気にする、**個性に合った**栄養学です。

男女、年齢、遺伝、環境要因などによる個性を踏まえながら、

『自分の身体を自分で養生できる養生法のヒント』をお伝えいただきます。

運動と併せて、自分にとって必要な栄養を摂取することは、

より根底からの心身のバランス改善につながります。

ご多忙の安藤先生自ら講師をしてくださる貴重な機会です。ぜひお見逃しなく！



あんどう口腔クリニック 医院長

社) 分子整合栄養医学普及協会 代表理事

会員さま限定 4000 円 (税込) ※テキスト代含む

ジャイロキネシス format1 full (定員5名さま)

●10月10日(日) 10:30~11:50 (担当: ATSUKO)



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、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』

●10月5日、12日、19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。)