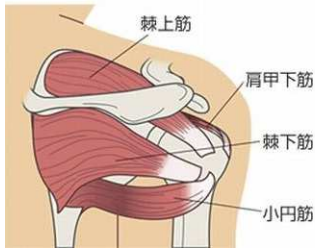


# 11月のお知らせ

円山 studio ★スペシャルクラス★

## 『ローターカフ』

●11月3日(水・祝日) 10:00~11:20 (担当: KEIKO)



ローターカフとは、肩甲骨の外側から上腕骨に付着する棘上筋(きょくじょうきん)、棘下筋(きょくかきん)、小円筋(しょうえんきん)、肩甲下筋(けんこうかきん)の総称です。

肩甲骨、腕周りの筋肉を、動きと関連付けて学んでから、リリースワークと簡単なエクササイズで、本来の機能的な動きを取り戻していくワークショップになります。

## フロアバレエストレッチ (定員4名さま)

●11月21日(日) 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。

ご自宅でも簡単に行える動きをご紹介します。

深い呼吸をしながら、伸び伸びと気持ちよく身体を広げ

動きやすい身体づくりをしていきましょう！



## 秋も+αクラス『Bodymake&Shape + お灸』

●11月2日、9日(火) 19:15~20:30

●11月23日(火・祝日) 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、《お灸》を施し、更に効果的な代謝改善へとつなげていきます！

全て●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。)