

Topics

5月のお知らせ

円山 studio



◆GW スペシャル アナトミーピラティス『下肢編』

●5月2日(月) 10:00~11:15 (トレーナー: TERU)



◆GW スペシャル アナトミーピラティス『上肢編』

●5月3日(火・祝) 10:00~11:15 (トレーナー: KEIKO)

ご参加されている方のアセスメントを行い、それぞれの方に合わせたリリース、トレーニング法をお伝えしながら進めていきます。



◆GW スペシャル 『バレエスタンス』

●5月4日(水・祝) 10:00~11:15 (トレーナー: SEIRA)

どんなに素敵な踊りも、まっすぐに立つ事ができてこそ。
美しく機能的な立ち姿勢を身に付けましょう!



◆GW スペシャル 『ジャイロキネシス』

●5月5日(木・祝) 10:00~11:15 (トレーナー: ATSUKO)

椅子に座って背骨を色々な方向に動かして、バランスを整えていきます。引き上がった動きやすい身体づくりを目指しましょう。



Sunday 『フロアバレエ』 (定員5名さま)

●5月22日(日) 10:30~11:45 (トレーナー: ATSUKO)

床の上で音楽に合わせて、ゆったりストレッチをしていきます。
最後は簡単なバレエの動きにつなげてみましょう!

いずれのレッスンも●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+2,500円

(※お振替1回分をチケット1枚としても充当可能です。)