

Topics

7月のお知らせ

円山 studio

★祝日スペシャル★

背面強化ピラティス【背中】

●7月18日(月・祝)10:00~11:15

(トレーナー:TERU)

背骨周りの柔軟性と代謝を高め、背面を強化していきます。
背中美人を目指そう♪



Sunday ジャイロキネシス

●7月10日(日)10:30~11:45

(トレーナー:ATSUKO)

人気のSunday ジャイロキネシス、今月は10日です！
ラセンの動きで背骨回りをゆるめながら、
全身をトレーニングしていきます。
身体の歪みを正し、内臓器官も活性化しましょう！



Bodymake&Shape+鍼

●7月12日・26日(火)19:15~20:30

(トレーナー: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。



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。)