

Topics

8月のお知らせ

円山 studio

★祝日スペシャル★

ジャイロキネシス with Breathing

●8月11日(祝・木) 10:30~11:45

(トレーナー: ATSUKO)



頸椎を緩めて、呼吸の通り道をつくってから、呼吸に合わせて背骨を様々な方向に動かし心肺機能を高め、動きやすい身体づくりを目指します。

Bodymake & Shape+鍼

●8月2日・30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。)