

Topics

9月のお知らせ

円山 studio

祝日スペシャル

Healing 鍼

●9月19日(祝・月)10:00~11:15

(トレーナー: AYANO)



呼吸とストレッチをゆったりと行い、身体をほぐしていきます。更に、鍼を使い内側からのアプローチを行いながら 心と身体の相互作用を整えていきます。

Sunday ジャイロキネシス

●9月4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4日です！動きの中でボディバランスを整え、しなやかな筋肉をつけていきます。

ジャイロが初めての方でもお気軽にご参加いただけます！

Bodymake&Shape+鍼

●9月6日・20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に一人お一人に鍼を打ち、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。)