



Topics

10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～第2弾!!

●10月10日(祝・月)10:00~11:15

(トレーナー: TERU)

背中周りの柔軟性と代謝を高め、背面を強化していきます！
すっきりとした背中美人を目指しましょう。



Sunday ジャイロキネシス

●10月2日(日)10:30~11:45

(トレーナー: ATSUKO)

人気の日曜ジャイロ、10月は2日に開催です！
インナーマッスルとアウターマッスルをバランス良く動かして
いきます。ボディメンテナンスに、ぜひお越しください！



Bodymake & Shape+鍼

●10月4日・18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
お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。)