

# Topics

## 5月のお知らせ

### ◆GWスペシャルクラス◆

円山 studio

### 『プレピラティス』

●5月3日(水・祝) 10:00~11:15

(トレーナー: KEIKO)

ピラティスエクササイズの基本となる動きを学びます。



### 『ジャイロキネシス basic』

●5月4日(木・祝) 10:00~11:15

(トレーナー: ATSUKO)

セルフマッサージで全身を目覚めさせてから椅子・フロア・スタンディングへと基本的な動きで呼吸に合わせて流れるように全身を様々な方向に動かし身体のバランスを整えていきます。



### 『ムーブメント』

●5月5日(金・祝) 10:00~11:15

(トレーナー: TERU)

プロップスを使いながら全身くまなく動かしていきます。



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。)