

ジャイロキネシス®

特別ワークショップ

<日 程>

2019

8/3 sat

13:00 ~ 14:30 (90分)

<ジャイロキネシス®とは>

元ダンサー、ジュリオ・ホバスにより考案されたメソッドです。

NYで生まれ、はじめはダンサーのためのヨガといわれ、ダンサーの身体調整でしたが、今ではハリウッドセレブなどからも大注目！

ヨガのようなポーズに動きをつけダンスをしているようなボディコンディショニングです。

<クラス内容>

呼吸法とともに、身体をリラックスさせるようなゆっくりした動きや、

刺激をあたえるような早い動きを組み合わせて心と身体を整えていきます。

呼吸に意識をおくことで、自律神経を整え、リラックス効果があり、

骨盤矯正・姿勢改善・O脚改善・肩こり改善など、健康、美容効果もあります。

椅子で行い、簡単な動きから始めていくので、

動くのが苦手、覚えるのが苦手という方にも気軽に始めていただけます。

定員：10名 / 事前予約制

<受講料> スタジオ会員：会員価格 2,000円（回数券は1回分）

<申込方法> ビジター：2,500円

<会場> お電話・HP・メールよりお申込みください

スタジオマーティ大阪本町

〒541-0058

大阪府大阪市中央区南久宝寺町2丁目2-7 船場エクローズ1F

06-6226-7277

<https://www.studiomarty.co.jp/osaka-honmachi/index.html>

cs-osaka-honmachi@studiomarty.co.jp



JR
御堂筋線・中央線
本町駅徒歩 6分
中央線
JR
堺筋線
本町駅徒歩 3分
堺筋線
JR
長堀鶴見緑地線
長堀橋駅徒歩 5分
長堀鶴見緑地線
JR
長堀橋駅徒歩 3分
JR
本町駅徒歩 6分
JR
長堀橋駅徒歩 5分

講師：白井 真優 Mayu Shirai

アメリカ、NYへ渡米、ダンスを学ぶ。

コンテンポラリーダンス、ストリートダンスのパフォーマー、振付師として活躍。

同時にNYでGyrokinesis®を始め、トレーニングコースを修了。

NYでもGyrokinesis®講師として活躍。

2017年に帰国、現在は振付師、ダンサー、Gyrokinesis®トレーナーとして活躍している。

米国 ジャイロトニック本部 (<http://www.gyrotonic.com/>) の許可を得て運営しています。

GYROTONIC, GYROTOMIC & Logo, GYROTONIC EXPANSION SYSTEM, GYROKINESIS and The Art of Exercising and

Beyond are registered trademarks of GYROTONIC Sales Inc and are used with their permission

SPECIAL WORKSHOP

