

～自分の身体を理解する～

# ジャイロキネシス®

## 特別ワークショップ

<日 程>

2020

**3/15 sun** 13:45 ~ 15:15 (90分)

<クラス内容>

ダンスに必要なバランス、筋肉の使い方、健康美容のため

普段の動きに取り入れられる動きを感じられるようになるまで繰り返し行います。

はじめは椅子に座ってエクササイズを行い、背骨や骨盤を整え、

そこからヨガマットで身体全体を整える動きを行います。

今回は基礎的な動きをじっくりと、身体と向き合いながら自身で理解できるよう動いていきます。

勉強好きな方、踊りを向上したいと思っている方、自分のペースでやりたい方、

健康美容に関心のある方などハードなクラスが苦手な方にもご参加いただけます。

ぜひ、体験してみてください！

定員：10名 / 事前予約制

<受講料> スタジオ会員：会員価格 2,200円 (回数券は1回分)

ビジター：2,800円

お電話・HP・メールよりお申込みください

<会場> スタジオマーティ大阪本町

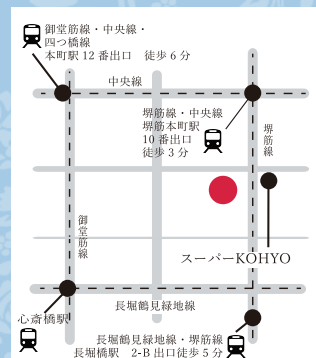
〒541-0058

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](mailto:cs-osaka-honmachi@studiomarty.co.jp)



堺筋本町駅 徒歩3分  
本町駅 徒歩6分  
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®を初め、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。

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, GYROTONIC & 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

