

身体を整える  
ジャイロ  
キネシス

ジャイロキネシス  
【GYROKINESIS®】とは…

ジャイロとは【円】  
キネシスとは【運動】を意味します。  
もとはダンサーの【リハビリ】の  
ために考えられました。

円を描くように動いたり  
回旋の動きもあるので  
ゴルフやテニスをする方にも  
おすすめです。

どなたでも年齢を問わず  
楽しむことができます。

前半は椅子、後半はマットを  
使い最後は立ち上がって動きます。



スケジュール

7/2・16・30(木)  
12:15～13:15

◆6月20日(土)9:00～予約開始  
★ご予約はこちらから→



※予約サイト内「有料レッスン」枠より  
チケットをご購入の上、ご予約ください  
※受講には専用予約サイトへの会員登録が必要です

インストラクター

ジャイロキネシスレベル1 認定インストラクター  
鈴木 真由美

料金

一般：1,650円

会員：1,100円

※全て税込

※会員様からのご紹介の場合も会員料金で参加可能

持ち物

ウォッシュタオルか手拭いをご用意ください



東急あざみ野ゴルフガーデン内  
ストレッチ&スタジオ FunUP  
☎045-901-5211

ジャイロキネシスのメソッドを  
ご覧になりたい方はこちらから⇒

【掲載期間】2026年6月15日～2026年7月30日

