身体を整える

ジャイロキネシス

定員 10名



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
ゴルフやテニスをされる方にも
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

11月12日
11月26日
12月10日
12月24日
(木)12:15～13:15

ご予約はこちら

◆10月20日(火)9:00～予約開始
※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10月15日～2026年12月24日