

# 春からのNEWクラス

ジャイロキネシス 隔週水曜日 11時15分 ¥2750

コンテンポラリーダンス 不定期火曜日 19時半 ¥2200



## ジャイロキネシス

アメリカ・ニューヨーク発祥の新感覚エクササイズ！  
「ダンサーの為のヨガ」として広く知られるようになりました。

流れるような曲線的な動きとリズムカルな呼吸で、骨盤・背骨を動かし全身を効率よく目覚めさせます。椅子に座って行う為、肩こり・腰痛、可動域アップなどの効果があります◎

しなやかなボディラインを無理なく手に入れたい方、自律神経をケアして疲れを癒したい、血流を良くしてスッキリー日を過ごしたい！という方におすすめのクラスです。

島村ゆい

幼少期からモダンダンスを始め、コンテンポラリーダンスのベースの1つとされるマーサ・グラハム・テクニックに魅了され、大学在学中に渡米。

海外で毎日踊る生活をしていた時、無理や我慢の積み重ねから心身の不調に悩んだ事がきっかけでジャイロキネシス®に出会いました。現在は都内の教育機関をメインにコンテンポラリーダンス主任講師、振付師、フィジカル講師として活動しています。

動く中で身体が整い内面から湧き出る喜びを、一緒に体感しましょう！

4月 5月トライ期間料金

ジャイロキネシス ¥2200

コンテンポラリーダンス ¥1980

スタジオ☆じゅぴなす

03-5969-8260

仙川駅前



予約フォーム



じゅぴなすHP