

# GYROKINESIS®

はじめてのジャイロキネシス  
自分だけの“心地よい”を探す旅をはじめよう

2013年4月14日(日) 14:00~16:00

参加費：おひとり3,000円（お菓子とお茶付）

開催スタジオ：MMK / 渋谷区千駄ヶ谷

体に良いこと、健康ってなんだろう？

体と心に作用するジャイロキネシスを通して、一つだけの“心地よい”を探してみませんか。

ジャイロキネシスが大好きな調理師さんの作る、

体に穏やかに素材の味がいきたく、とくべつ美味しいお菓子もあります。

レッスン後にお茶と手作りお菓子をみんなで楽しみましょう！

ご予約はHPの予約フォーム、お電話で

[http://mmk-art.co.jp/reserve\\_tokyo](http://mmk-art.co.jp/reserve_tokyo)

TEL: 026-213-4555（受付 10:00~17:00）

担当トレーナー



津藤真理子 近藤陽子

お菓子調理  
大島 彩

ジャイロキネシスは、  
ヨガ・太極拳・ダンス・水泳などの動  
きをベースにしたNY生まれのエクササイズ  
です。骨盤と連動して背骨を丸める・反る・むじ  
るなどの曲線的な動きを、たくさんの呼吸をしな  
がら進めます。始めにイスに座った状態でリズム  
カルに動き、さらにフロアワークへと流れます。  
体の動きだけでなく、自分の内側と外側を感  
じ取り、感覚を目覚めさせることもこの  
メソッドの大きな特徴です。



渋谷区千駄ヶ谷 1-20-3 402号室  
JR千駄ヶ谷駅 徒歩2分 / 都営大江戸線 国立競技場駅 徒歩3分

GYROKINESIS®はGyrotonic Sales Corps(ジャイロニック・セールス・コーポレーション)の登録商標であり、米国本部の許可を得て使用しています。