



- スタジオの特徴
- ・41㎡の広さ
 - ・リノリウム床採用
 - ・幅8.5m大型の鏡
 - ・フリーWi-Fi
 - ・動画撮影スタンド
 - ・ヨガマット貸し出し
 - ・地下一階 防音設備
 - ・24時間換気
 - ・深夜早朝料金 ¥594

山形市七日町でダンスができる 無人のレンタルスタジオ 24時間営業・平日1時間 ¥990!

地下の防音空間、大型の鏡、ダンスに最適なりノリウムの床でおもいきりレッスン・練習しませんか。
1時間からご利用可能で、空いていればネット予約ですぐに利用できます。

グラシーズでレッスンに挑戦する方を募集しています

レッスンをはじめたい方、レッスン会場を探している方へおすすめです。ダンスやヨガにエアロビクスなど、自身の経験を活かしてチャレンジしてみませんか。1日だけの体験会開催から始められます。

お問い合わせ

メール: info@grasses.jp
電話: 050-3748-7454 (高橋)

スタジオ見学無料



無人のレンタルスタジオ グラシーズ山形七日町店
山形市七日町1-2-36 CROSS七日町B101(アズ七日町隣)
<https://studio.grasses.jp>



2021年11月・12月開催イベント

※開催場所はすべてガラスーズ山形七日町店です。詳細は裏面を御覧ください。

日曜朝活ダイエット!日曜日の朝にピラティスストレッチのレッスンを開催いたします!



【レッスン内容】

朝一番の目が覚めてない身体を少しずつ動かして、運動効果がしっかり出るようにヨガマットの上で軽く動いて身体を温めてほぐしていきます。

その後ピラティスのポーズや呼吸法を用いて、主に体幹部への刺激を与えていきます。そして、運動で使った筋肉のストレッチ。日常生活で凝り固まった筋肉をほぐし、疲れにくい身体作りを目指していきます。

【日時】日曜8:30~9:30(月に2~3回)

※詳しい日程はお問い合わせください!

【料金】1,000円/回

【対象】女性限定(定員あり)

【持物】ヨガマット・飲み物

【申込】メール(smilewoman.c@gmail.com)

またはInstagramのDMよりお気軽にご連絡下さい!

【インストラクターより】日曜日の朝、少し早く起きて、自分の為の時間を過ごしませんか?



【講師:庄崎はる】

山形在住。フィットネスインストラクター。エアロビクス・アクア・zumba®、パーソナルトレーニングやスポーツクラブ、サークル等フリーで活動しています。



【女性限定】カラダスッキリヨガ開催します!毎週月曜日の午前中にヨガしませんか?



【レッスン内容】

- ①説明(5分)
- ②ほぐしパート(10分)
- ③ヨガパート1(15分)
- ④ヨガパート2(15分)
- ⑤ストレッチ・クールダウン(10分)
- ⑥おわりのじかん(5分)

【日時】毎週月曜日10:30~11:30

【料金】1,500円/回 【定員】5名様まで

【対象】女性限定・年齢不問

【持物】動きやすい服装・飲み物・汗を拭くタオル

【申込】メール→ryon88.you@hotmail.co.jp

件名→ヨガ七日町 本文→①氏名②人数③日時

をご記入の上ご連絡ください。

【インストラクターより】こんにちは!ゆりゃんひです。

ヨガ講師を始めて8年くらいになります^^ レッスンでは、当日の体調などを聞いた上で、お客様にあったレッスンを展開していきます^^ 女性限定で少人数ですので気軽にご連絡ください!



【毎週火曜】子どもの成長にずっと寄り添うスポーツトレーニング塾がスタートします!



【レッスン内容】

近年、子どもの身体形成を取り巻く課題として、体力低下、動きの質の低下、スポーツ障害、姿勢不良、コロナ禍原因の運動不足などが見受けられます。その予防策として、スポーツトレーナーが、この時期にしか得られないからだづくり&うごきづくりをトータルにサポートします!

【日時】毎週火曜日18時からを予定
まずはご予約をお願い致します!

【料金】月額5,040円(税込)※体験は1,000円

【定員】5名様まで 【対象】小学生

【持物】シューズ・タオル・飲み物

【申込】①お名前②保護者名③お電話

④お子様の年齢⑤参加希望日をメール(ryotaki611@gmail.com)にてご連絡下さい!

【インストラクターより】メディカルスポーツ塾Hanako代表の大瀧です
不明な点もお問い合わせいただければ、何なりとお答えいたします!



【子連れOK・ママさん歓迎】身体整えませんか?オリエンタルストレッチクラス開催します!



【レッスン内容】

中東地方のベリーダンスやポリウッドダンスなどのインド舞踊をベースに、ヨガのアーサナー(ポーズ)を取り入れ、ツボを繋ぐ経絡を意識しながらストレッチを行っていきます。

【日時】2021年12月1日(水) 9:40~10:40

【料金】1,500円/回(初回体験は500円)

【定員】女性限定8名

【対象】老若問わず

子連れ参加OK(大人1名につき子供1名)

【持物】動きやすい服装・水分補給飲料
汗拭きタオル・裸足でOK

【申込】ai_meen@icloud.comまたは

(Instagram) ai_meen96 (Facebook) Aimeen Maharandy

【インストラクターより】ストレッチをすることで影響する、身体の感覚をつかみ、セルフメンテナンスを目指していきましょう。



【講師ご紹介】

幼少より日本舞踊を嗜み、JAZZやHIPHOPを経て、インド舞踊、ベリーダンスに出会う。東洋舞踊を中心としたセルフメンテナンスできる身体作りを追求。



山形市で初開催!ポールダンス体験会を開催します!興味ある方、ワンコインで参加OK!



【レッスン内容】

簡単なストレッチなどをしてから、実際にポールを使って体を動かしていきます。ポールをつかんで回っていくスピン、ポールを登っていくクライム等を行っていく予定です。

※高校生以下の方は親御さんの同伴をお願いします。

※男性は別日にて日程を調整しますので一度参加希望の旨、ご連絡ください。

【日時】12月19日14:30~ 1月11日17:30~

【料金】500円(体験料金)

【定員】各日程 5名様まで

【持物】タンクトップ・ショートパンツ

【申込】①お名前②年齢③希望日時を入の上
candysnow2021@gmail.comまで
ご連絡ください。

【インストラクターより】現在全国で小学生から大人までたくさんの方がポールダンスを楽しんでおり、毎年大会も開催されています。スポーツ、ショー、フィットネス、たくさん魅力のあるポールダンスをこの機会に是非体験ください!



【講師ご紹介】

都内で多くのイベントやショーケースに出演。国内大会にも出場。



【初心者歓迎】社交ダンス個人レッスン、複数人のダンスエクササイズ、生徒さん募集中!



【レッスン内容】

社交ダンスに興味ある方、はじめての方向けに、マンツーマンでしっかり楽しく社交ダンスを学べます。また、80年代のディスコ音楽に合わせて、フェイスタオルを使う、全身ストレッチとダンス・エクササイズを毎週月・木・金・土開催しています

【日時】社交ダンスはご予約制

エクササイズは月・木・金・土の午後開催中
(ご希望のお時間がありましたら、お申し出下さい)

【料金】社交ダンス/30分¥2,500

エクササイズ/1回¥1,500(2名様~)

【定員】2名~5名様

【持物】シューズ・タオル・飲み物

【申込】まずはお電話にてお気軽にお問合せください!

090-7562-1779(担当:後藤)

【インストラクターより】シニアの方歓迎!社交ダンスを始めたい方、身体を動かしたい方、優しくご指導いたします!



【エム・オハナ】

名前の由来は、講師の頭文字に、オハナはハワイ語で家族・仲間という意味。生徒皆さんが私の家族です!

