

# 恭賀

通過 GYROTONIC® Expansion System Level I 國際證  
照考試，取得國際專業GT指導員資格

103 級 許晉瑜

108 級 詹沂蒨 林庭瑄 呂奕靜 鍾佳蓁 黃聖勛

109 級 黃姿瑜 吳謙業



GYROTONIC® Expansion System是一套強調以活化脊椎為主，藉由最省力的方式進行身體延展及肌力增進，並增加關節活動範圍和改善協調性的健身方法。透過自然、流動、連續的動作模式，開發個人對於立體空間的覺察能力，增進平衡而具協調性的肌肉張力，改善動態穩定性之控制能力，並在呼吸的協調配合下，尋找身與心之間的溝通和平衡。