JEXER IKEBUKURO

有料スクール

ピラティススクール

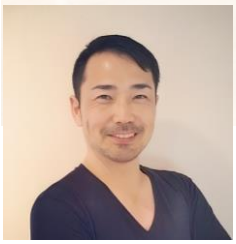
～BEGINNERS～

2024.04.05.06 Thursday

08:25-09:25

2024.03.18 Monday　申込受付開始

担当　佐々木　啓インストラクター



目的　**【このような方にオススメです!!】**

★正しい呼吸についてや正しい姿勢について実践したい。

★コアとは何か知りたい。（しなやかなカラダを手に入れたい。）

★肩関節や股関節に関わる筋肉をほぐして、歪みを改善したい。

★ツールを使った筋膜リリースで、血流改善したい。

★伝統的なピラティスエクササイズを知りたい。

解剖学や身体力学に基づいて実施されるピラティスのエクササイズを理解し、安全で効果的に行うことで体に変化をもたらすことをご体感いただきます。

各回に解剖学などの知識やエクササイズ実践における注意点などを記した資料を配布させていただき、通常のクラスでは得られない効果や理解を得ていただきます。

※こちらの有料スクールはマットを使用したピラティスです。予めご了承ください。

定員　12名（※最小催行は8名以上です。）

料金　（全8回）　会員様17,600円（税込）　ビジター様22,000円（税込）

（前半期・後半期4回）会員様9,900円（税込）　ビジター様11,000円（税込）

※前半期は、日程の①～④　後半期は、日程の⑤～⑧とさせていただきます。

日程　①4月18日　②4月25日　③5月9日　④5月16日　⑤5月23日　⑥5月30日　⑦6月6日　⑧6月13日

対象　ジェクサー会員様（※法人会員様）・ビジター様

お持物　手ぬぐいサイズ以上のタオル

申込　3月18日(月)より、フロントにて参加申込を開始致します。

※参加費用のお支払いは、レッスン初日にお願い致します。（※クレジットカード、または交通系電子マネーのみ可）

※万が一、4月15日（月）に前半期・後半期共に最少催行の8名様が集まっていない場合には、開催を見送らせていただきます。4月15日（月）以降のお客様都合でのキャンセルは不可です。

注意　▲レッスン中は正しい姿勢を得るためにインストラクターが参加者の身体に触れることがあります。

▲骨粗鬆症や脊椎の問題、人工関節を装着している方などは医師とご相談のうえご参加ください。どのようなことに気をつけてピラティスのクラスに参加したら良いかについてもスクールの中で触れていきます。

▲回数制限のある会員・他店舗会員・ビジターのお客様は、有料レッスン開始30分前から入館ができます。また、レッスン終了後、６０分までに退館をお願い致します。退館が遅れた場合やジム・プール・当該レッスン以外のレッスンご参加ご希望の場合、都度3,300円を申し受けます。