

# ジムの会会員様限定 無料講座

大人の休日倶楽部  
JeXerジムの会

## 良質な睡眠ケア

# 「背骨の調律エクササイズ～Sintex®～」 実施しました！

6月29日(火) 10:30～11:45 @ジェクサー池袋

担当講師:井上トキ子氏(株式会社アージュ代表)



睡眠の話から始まり、入眠の質をよくするためのエクササイズ、普段の背骨の動きと違った意識で皆さん動かしてみました♪力を抜くって難しい～～

最後は皆さんで集合写真！  
グループワークでのコミュニケーションで、たくさん質問や悩みの共有で盛り上がりました♪



レッスン終盤では皆さんの姿勢がとてもきれいになり軽やかに歩かれていました！パワフルな先生のおかげで心も軽やかになりました！

JEXERジムの会では今後も様々なイベントを実施していきます！