

9月イベントカレンダー

有料イベント

イベント詳細は下記または別紙のPOPをご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 特別休館	2	3	4	5
6	7	8 12:00～12:50 BASIC Plus	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 11:20～12:10 Jump to Shape!	21 敬老の日	22 国民の休日 15:30～16:20 Jump to Shape!	23 秋分の日 14:20～15:10 コントロール で深層筋を 感じる	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

BASIC Plus～いつものBASICをもっと丁寧に～



9月8日(火)12:00～12:50
担当：HIROE
定員：8名
お申込み期間：8/15(土)0:00～
9/8(火)11:50まで

内容

はじめに簡単な姿勢・左右バランスのセルフチェックを行い、ご自身の身体のクセを確認してからスタートします。リフォーマーでベーシックエクササイズを復習。ボールやピラティスリングなどのツールを使って、身体のどこを使って動いているかを体感しながらエクササイズを行います。
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※グループレッソンの枠数消化なしでご予約いただけます
※パーソナル会員様もご参加いただけます

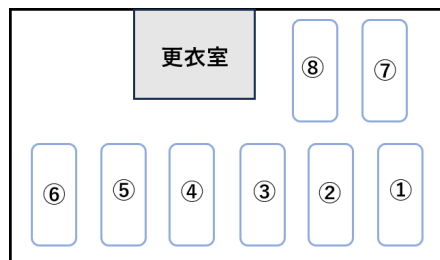
予約方法

アプリまたはWEBサービス→【イベント予約】→
【上記の項目に同意する】に✓→【講座コード】は
入力せず次へ→【ジェクサー-NEWoMan横浜】を選択→
イベントを選択→【申し込む】

キャンセル期限

お申込みいただいたイベント実施日の3日前まで
※キャンセル期限以降は参加の有無にかかわらず返金
はできません

予約場所



※⑦と⑧は定員7名以上のクラスでご予約いただけます