

# デトックスピラティス

instructor

佐々木 啓



テニスボールを使ったリリース後、  
全身の筋膜の流れを意識した  
エクササイズでデトックスを図ります。  
凝っているポイントを見つけることは、  
姿勢の改善にも繋がり、  
定期的に行うことで  
リンパの詰まりを作りづらい  
身体へと導いてくれます。

身体がスツキリ！  
根本から姿勢改善！

【実施日】 8月11日（木） 14:15～15:00

※位置は当日くじ引きで決まりますので、14:05にStudio VOLCANOにお集まりください

【場所】 ジェクサー上野 Studio VOLCANO

【定員】 20名

【参加料金】 1,100円（税込）

※法人の方、ビジターの方、時間外利用の方、他店舗利用の方の場合は施設利用料が別途かかります。

【申し込み開始】 2022年7月24日（日） 0：00～

【申し込み方法】 WEB予約

レッスン予約枠とは別にご予約頂けます。

※WEBサービス⇒イベント⇒イベント予約⇒ご同意事項確認⇒講座コード入力せずに「次へ」  
⇒イベント名を選択し申し込み

【入金】 7月24日（日） 10：00～レッスン開始30分前まで

※直前のご入金は混雑する可能性がございますので、事前のご入金をお勧めいたします。

※スタッフ対応時間にてご入金受付。セルフタイム時間は受付不可。

※入金後のキャンセルは出来ませんので予めご了承下さい。

※来館前には体温測定をお願いいたします。37.5℃以上の方のご来館はご遠慮頂きます。

※入館時には手指消毒をお願いいたします。

※館内ご利用中はマスクの着用をお願いいたします。