

9/22
MON

有料イベント

腰痛予防

股関節を整えてヒップUP

月一カラダメンテ



人口の8割もの人が一度は腰痛を経験。多くの方が悩む生活習慣病の1つです。予防の為にどんなケアをしていますか？特に反り腰が気になる方ほどお尻が垂れる？！
臀筋と腰痛は切っても切り離せない！
これは日頃からの不良姿勢も原因の1つです。
今回は股関節を整える為のエクササイズをご案内します。
腰痛と姿勢改善の一石二鳥をご体感下さい。



【日時】 9/22(月)14:45～15:45

【担当】 青木恭子IR

【料金】 1,100円(税込)

【場所】 JEXER浦和 BLUEスタジオ

【定員】 20名 ※最小遂行人数なし

※座席はスタジオにご入場順に場所をお選びください

【持ち物】 タオル

【参加者特典】 **エクササイズレジュメ・動画撮影OK！**

申込方法

- ・ 申込期間：9/9(火)～レッスン開始30分前まで
- ・ WEB申込時に決済となります
- ・ キャンセル期限は前日の23:59まで
- ・ キャンセル期限を過ぎた場合の返金は致しかねます
- ・ 決済はクレジットカードのみ
- ・ 店頭でのお支払いは出来かねます

ジェクサー・フィットネス&スパ24浦和