

10/27
MON

有料イベント

猫背・巻き肩整えて
肩こり予防改善

月一カラダメンテ



猫背までの道のりは長く知らず知らず
身体にとって悪い姿勢が楽になって行きます。
その代償として肩こりや肩の痛みにも
繋がります。不調繰り返さない為にも根本的な改善が大事！
「患部は被害者」肩だけではなく肩甲骨、鎖骨、肋骨などを
整える毎日出来る予防セルフエクササイズをご案内します。



【日時】 10/27(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：10/13(月)0:00～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