

12/15
MON

有料イベント

あなたの骨盤底筋大丈夫？
腰痛予防ケア

月一カラダメンテ



腰痛でお悩みの皆さん！！コア筋群の1つ『骨盤底筋』は使えてますか？腰痛の予防だけではなく私達の身体にとって非常に大きな役割を担ってる筋群だをご存知でしたか？今回は『骨盤底筋』を活性化するセルフケアをご案内します。尿もれでお悩みの方や呼吸が浅く眠りが浅い方などなど・・・ご自身で骨盤底筋をしっかり感じてみませんか？



【日時】 12/15(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：12/1(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