

有料イベント

月一カラダメンテ

～体幹筋を整えて「姿勢改善」～

スマホやパソコン、長時間同じ姿勢を続けることで崩れる身体。
子供から大人にまで及ぶ現代人のパターン化された
不良姿勢は大きな問題です。
肩こり、腰痛、膝痛などはその代償の1つと言えます。

- ・日時 6/16(月)14:45～15:45
- ・担当 青木恭子IR
- ・料金 1,100円(税込)
- ・場所 ジェクサー浦和 BLUEスタジオ
- ・定員 20名※最低遂行人数なし

※座席はスタジオにご入場順に場所をお選びください。

- ・申込期間 6/2(月)00:00～レッスン30分前
- ・入金期間 申し込み期間と同様

※入金後の返金はできかねます。予めご了承ください。

・申込方法

ご自身のアカウントからイベントにて申込

※スーパーマスター会員以外の他店舗所属の会員の方は
別途施設利用料として1,100円(税込)がかかります。

- ・持ち物 フェイスタオル・バスタオル
- ・参加者特典 **エクササイズレジュメ・動画録画OK!**

今回はご自身の**体幹筋**を見直して
レッスン後の姿勢の変化を実感して下さい!

青木恭子IR

ジェクサー・フィットネス&スパ24浦和

