

GW特別プログラム

真っすぐ美脚トレーニング

～X脚 & XO脚改善～

どうして、運動してるのに脚のシルエットが悪くなるの？
逆に太くなるの？とお悩みの方必見です!!



それは下半身の
・骨格が正しい位置にない事
・インナー筋が弱くなっている事
・関節の動かし方が正しくない
などが挙げられます



また、悪い骨の位置のまましていると痛みにも繋がってしまいます

今回は、美脚作りでかせない
骨盤・股関節・膝関節・足関節のエクササイズをお伝えします
O脚やXO脚に関わらず、“真っ直ぐ美脚”を目指したい方は是非ご参加ください

日程 5月6日(月・祝)振替休日

時間 16:00～17:00

定員 20名

参加費 ¥1,980(税込)

【申込方法】

ジェクサーWEBサービス『イベント』からお申込みください。

申込期間 4/20(土)00:00～5/3(金)23:55まで

キャンセル可能期間 5/3(金)23:55まで

※申込期間を過ぎてのキャンセルは出来ません。

【お支払い】5/4(土)～5/6(月・祝)レッスン開始前までにお願い致します。



担当 平綿 香