

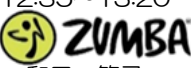


4月29日(祝)昭和の日 タイムスケジュール

8:00	スタジオ
8:30	8:30~9:15 リラックスヨガ
9:00	井上 美保子
9:30	9:35~10:20 美軸ライン エクササイズ 菊名 菜穂
10:30	10:40~11:10  眞山 実季
11:30	11:30~12:15  BODYCOMBAT 横山 実季
12:30	予約
13:00	12:35~13:20  和田 節子
14:30	予約
15:00	14:30~15:15 HOTYOGA デトックス CHIE
15:30	予約
16:00	15:35~16:20 HOTYOGA 骨盤調整 ヴェルデ ひとみ
16:30	ジェガ-WEBサービスから
17:00	16:40~17:40 【有料イベント】 正確な骨盤の動かし方 ※HOT(ライト)環境 ヴェルデ ひとみ
18:00	
18:30	
19:00	18:30 ジムエリア終了時間 19:00 閉館

SPECIAL MENU

【有料イベント】

16:40~17:40

正確な骨盤の動かし方

※HOT(ライト)の環境で行います。
バスタオルとお飲み物をお持ちください。

定員 20名

参加費 ¥1,650(税込)

いつまでもご自身の身体で元気に過ごしたいですよね。
そのためにも身体の正しい使い方を理解して
日常生活に取り入れることが大切です。
今回は身体の大きな部位、『骨盤』をメインに
正確な骨盤の動き方、動かし方をお伝えします。
正確に動かすことで、ケガの予防はもちろん
左右バランスを整えたり、柔軟性の向上
筋肉が使えることで代謝アップにも繋がります。



担当 ヴェルデ ひとみ

☆予約方法☆

JEXER WEBサービス『イベント』からお申込みください。

【申込期間】4/7(日)00:00~定員に達し次第終了

【キャンセル可能期間】~4/26(金)23:55まで

※キャンセル可能期間を過ぎてのキャンセルはできません。

※4/26(金)以降のご予約はスタッフにお声がけください。

【参加費のお支払い】

4/27(土)~4/29(祝)レッスン開始前までをお願いいたします。

※お支払い後の返金は出来ませんのでご注意ください。