

5月5日(月祝)イベントレッスン詳細

お申込み方法:ジェクサーWebサービス【イベント】項目

お申込み期間:4/11(金)6:00~5/2(金)21:00まで

キャンセルについて:お申込み後5/2(金)21:00まで可能

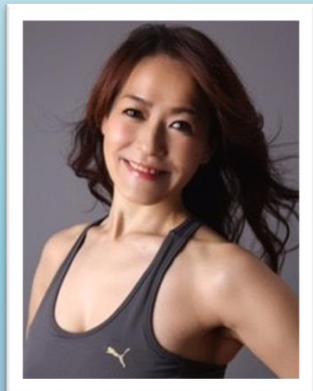
※お申込み期間を過ぎてのキャンセルは、レッスンに参加されない場合でも参加費のお支払いが発生いたします。予めご了承ください。

開催決定判断:5/3(土)10:00以降ホームページ最新情報に掲載

入金について:開催決定後~レッスン開始時間までにフロントにて入金

13:00~14:20 歩き方トレーニング~歩行時における骨盤の動き方~

講師:平綿 香



定員:8名(最低遂行人数:4名)

参加費:3,300円(税込)【資料付】※筆記用具ご持参下さい

参加対象:蒲田店所属会員さまのみ

日常生活動作にかかさない”歩く”という動き

みなさんは歩く時、骨盤がどのように動いているかご存知ですか?!

今回は歩行時に骨盤がどの様に動いているか、おひとりおひとりの骨盤をさわりながら評価と修正エクササイズをご紹介します。

ここが理解できると…

◎歩き方の印象が変わる!

◎下半身の歪みや痛みが改善できる!

◎脚のシルエットが変化していく…

ご興味のある方はふるってご参加下さい!!

17:30~18:40 夕焼けスリムフローヨガ※雨天の場合はスタジオにて実施

講師:FUKIKO



定員:20名(最小遂行人数:7名)

参加費:1,320円(税込)

参加対象:蒲田店所属会員さま/大森店2店舗エリア会員さま

夕焼け空の下で、普段とは少し違う開放的な空間で行うヨガです。

普段のレッスンよりも少人数のため、お一人の間隔を広く取って

伸び伸びとアーサナを行えます!

非日常の空間で心地よい70分を過ごしましょう。

※ご参加前にご確認ください※

○体温調節が可能な上着等をご持参ください。

○コートへの移動は外履きでお願いいたします。

○屋外もしくは屋内の実施判断はレッスン開始1時間30分前にジェクサー蒲田店ホームページ最新情報に掲載いたします。

○コートの芝生が衣類につきやすいです。予めご了承ください。