

11/17  
MON

有料イベント

冬に備えよう！  
『膝の予防ケア』

# 月一カラダメンテ



日本では膝痛は腰痛に次いで2番目に多い症状です。  
長く痛みを引きずりやすいのも特徴です。  
痛みを出さない生活変化によって身体の組織は  
より強ばりやすく膝にとっては逆効果？！  
痛みを繰り返さないセルフケアを地道に続ける事が膝予防の  
実は1番の近道です！膝の曲げ伸ばしがしにくい方必見！  
痛くなる前の予防ケアがとても大切です。



【日時】 11/17(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】 バスタオル※膝を出しやすい服装でお願いします。

【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：11/6(木)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