

月一  
カラダメンテ

快適なカラダを目指すセルフケア

背骨の動きが大事！

首・肩こり予防ケア



担当：青木 恭子

日時 2026年1月 20日(火)  
11:00-12:00

参加費 1,100円(税込)

場所 Cスタジオ

定員 20名

予約方法 お申し込みはWEBとなります

※WEBサービス▶イベント▶イベント予約▶  
ご同意事項確認▶講座コード入力せずに「次へ」  
▶イベント名を選択して申し込み

お支払い方法 予約時クレジットカードでの  
WEB 決済となります

予約開始  
日時 1月 6日 (火) 12:00～  
予約終了は1/20(火)レッスン開始5分前  
までにお済ませ下さい。

● エクササイズ動画撮影  
レジメ特典付きです

こんなお悩みの方

- ・ 慢性的な首、肩こりを感じてる方
- ・ 猫背が気になる方
- ・ 五十肩などで腕が上がりにくい方
- ・ ストレートネックが気になる方

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮