

夏のほぐして引き締めるピラティス

～次の1週間をスッキリと過ごすために～



前川IR

8/3、10、17、24(日)17:45～18:45

料金:1,100円/回

定員:各回12名

このピラティスクラスは、ストレッチポールでリンパマッサージをして体をほぐしてから、ポールやボール等、道具を使ってエクササイズを行うことにより、体幹を安定させ、脇や足全体を引き締めていきます。

冷房の冷えや、冷たいもので体のむくみを感じる方や、暑さに疲れた体をリセットしたい方。より効果的に動けるようインストラクターがお一人ずつに動きのサポートをしていきます。ストレッチポールエクササイズに興味がある方もぜひご参加ください

《受付期間》 8/3,10…7/15 10:00～レッスン開始20分前まで
8/17,24…8/1 10:00～レッスン開始20分前まで
※レッスン日によって異なりますのでご注意ください。

《受付方法》 ジェクサーWEBサービス「イベント」より予約申請

《入金方法》 上記受付期間内に店頭にてご入金をお願いいたします。
※お支払い方法はクレジットまたは交通系ICのみとなります。
※ご入金が確認できない場合は自動キャンセルとなります。

《キャンセル》 受付期間内にご自身にてWEBサービスの「イベント」より予約取り消しをお願いいたします
受付期間を過ぎてのお客様都合でのキャンセルはご返金致しかねます。

《その他》 レッスン開始時刻を過ぎてからの途中参加は不可となります。
また、その場合の返金対応はございません。
法人会員様のご参加は別途施設利用料のお支払いが必要です。