

ゴールデンウィーク TRUSS Studio イベント詳細

5/3(sun)

ピラティスボール

14:45~15:45

料金¥1,100-

担当：前川尚子

ピラティスボール

(通常のエクササイズボールより少し大きめ)が、腰や内腿、股関節の動きをサポートしてくれます。体幹が伸び、肩や肋骨周りの動きの調整になります。背骨を動かすことで自律神経への刺激にもなりますので、季節の変わり目に、ぜひ、一緒に楽しみましょう。
※靴下着用をお願い致します。



5/4(mon)

骨盤力を高め
股関節を快調に

14:15~15:15

料金¥1,100-

担当：前川尚子

骨盤の理想的な位置と構造を確認して骨盤底筋群エクササイズをすることで、余分な力みを取り、結果的に股関節の動きが滑らかになることを目指します。

5/5(tues)

ポージングセミナー
~マッスルカップ~

10:00~11:00

料金：無料

担当：松尾菜・谷野大地

今年2026年7月20日(祝・月)にジェクサー上野店で開催されるボディメイクコンテスト「マッスルカップ」に向けたポージングセミナーとなります。これまで出会った事のない自分に生まれ変わるチャンス！不安がある方、少しでも興味がある方もスタッフが全力でサポートいたします。



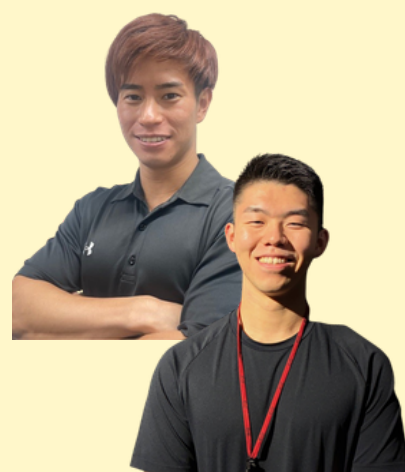
5/5(tues)

トレーニング講座
~神経と身体の正しい使い方~

15:30~16:30

料金：無料

運動やトレーニングをするうえで、大切なことの1つは「姿勢」です。その姿勢に繋がる神経への意識やそれぞれの運動に対して姿勢を取りやすくする術をお伝えします。運動効果を上げたい方、トレーニングで理想の身体に近づきたい方など様々な方にお届けします。



5/5(tues)

マシンピラティス
~ジャンプボード~

16:55~17:45

料金：無料

担当：今井しのぶ

マシン(リフォーマー)の上に仰向けになりジャンプをしていきます。リフォーマーに付いているスプリングに抵抗しながらのジャンプになるので立位のジャンプより重力による負荷は軽減されます。まずはリフォーマーの動きを確認しつつ基本的なエクササイズを行いジャンプを取り入れていきます。続けてジャンプする事で筋持久力、筋力アップにもつながります。
※腰、股関節、膝、足首等に炎症、強い痛みのある方はご遠慮下さい。

【イベント予約方法】

ジェクサーWEBサービス(またはJEXERアプリ)⇒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申込み

※他店舗、法人会員様は店舗を「ジェクサー上野」に選択後レッスン予約となります。