

有料イベント

1/19
MON

背骨の動きが大事！
首・肩こり予防ケア

月一カラダメンテ



背骨は首、胸部、腰部と24個の骨が積み重なってます。
姿勢を保持してる大事な柱です。
胸部の骨は動きが滞りやすく、無理に動かすと
腰部に負担がかかり腰痛の原因にも！？
今回は呼吸と回旋（捻れ）を意識しながら不調改善を目指します。
レッスン後の背骨のしなやかさと首・肩の軽さを
是非ご体感下さい！



【日時】 1/19(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】 タオル

【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：1/8(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