

肩こり

首こり

姿勢

イスに座ってカラダ全体を整える
背骨コンディションwith
チェアエクササイズオリジナル

■日程 2025年10月4日(土)

■時間 14:15~15:15 ■場所 スタジオB

■料金 1,100円(税込) ■定員 15名

■予約開始 2025年9月20日(土)10:00~

※アプリ・ジェクサーWEBサービス【イベント】より申込
・料金は予約時WEB決済となります。

【キャンセルについて】

レッスン開催日前日までがキャンセル期限となります。

キャンセルについてはアプリ・WEBサービスよりご自身で行ってください。

開催当日30分前までご予約可能ですが、キャンセル不可となります。

キャンセル期限を過ぎた場合返金はありません。(不参加の場合も返金不可)

少人数制で、一人ひとりに合わせたサポートが可能



イスに座ってカラダ全体を整える

- ・背骨や骨盤の歪みを感じる方
- ・首や肩こりのある方
- ・猫背で姿勢の気になる方
- ・脚のつけ根、股関節に詰まりを感じる方におすすめです。

△人工関節(膝・股関節)を入れていらっしゃる方は、安全上の理由によりご参加頂けません。

担当:小松ゆき子インストラクター