

# イベントクラス案内

8:50～9:50 スタジオA エアロビクスライト60 ～朝活～	ジェクサー東神奈川初の朝活エアロ！ 少し早起きして、爽快に動きませんか？ Aスタジオで待ってます！
	担当：YASUCO

8:50～9:40 スタジオB HOTYOGAビギナー ～morning～	暑い夏こそHOTYOGA！！ ビギナークラスですので、初めての方大歓迎！ いい汗をかいて、一緒に気持ちの良い朝を 迎えましょう！
	担当：大石 修子

## その他イベント

### パーソナルトレーナーセミナー ～こし・かたケア～

担当：近藤トレーナー

場所：スタジオA

料金：無料

定員：40名

**お持物：スマートフォン**

※スタジオ整列順にご案内します。

スマートフォン利用の際、パケット通信が発生します。

《内容》

腰痛や肩こりには様々なタイプがあるため、1人1人ケアの仕方が異なります。今回のセミナーではどのようなタイプか判定します！タイプがわかることで、日常動作で気を付けるべきポイントとお勧めのトレーニング方法がわかります。肩こり、腰痛でお悩みのかたは是非参加ください。

