

不調原因1つ 正しい姿勢を見直そう！ ～セルフメンテナンス教えます～

肩こり・膝・腰痛といった症状は誰もが感じませんか？

なぜ不調が起こるのか？

生活習慣の偏った身体の使い方になっていませんか？

偏った動きを見直す事と身体をリセットするセルフケアをする事が大事になります。1人でエクササイズは難しいですね？

一緒に日々の体ケアをしましょう！

痛くなる前の「予防」を大切にすることで快適な生活に繋がります。

- ・日時 5/20(月)15:00～16:00
 - ・担当 青木恭子IR
 - ・料金 1,100円(税込)
 - ・場所 ジェクサー浦和 BLUEスタジオ
 - ・定員 30名※最低遂行人数10名
 - ・申込期間 4/27(土)0:00～5/9(木)
 - ・入金期間 5/12(日)～レッスン開始30分前
- ※ 入金後の返金はできかねます。予めご了承ください。
- ・申込方法
ご自身のアカウントからイベントにて申込
- ※ 講座コードは入力せずに次に進んでください。
※ スーパーマスター会員以外の他店舗所属の会員の方は別途施設利用料として1,100円(税込)がかかります。

ご自身で
「簡単で」「分かりやすく」「すぐに変化が感じれる」
エクササイズをご紹介します。

青木恭子IR

ジェクサー・フィットネス&スパ24浦和