

8/25 MON

Be Here Now
～身体、心ほぐれる夜～



Event①

SLEEPY SOUND YOGA

～音と静けさに包まれる眠りのための75分～

18:45～20:00

会員様価格:2,200円(税込)

会員外価格:3,300円(税込)



担当:加藤安子

Event②

アロマデトックスリンパYOGA

20:20～21:20

会員様価格:1,650円(税込)

会員外価格:1,980円(税込)



担当:谷野智子

(サポート:二宮光)

【開催場所】ジェクサー・ボディメイクジム モザイクモール港北店 スタジオ

【予約受付日】8/4(月)12:00～開催日前日0:00まで

【予約サイト】ジェクサーWEBサイトまたはアプリの

「イベント」→「ボディメイクジム港北」よりお申込みください。

【定員】36名

【お持物】HOT環境でのレッスンとなりますので、バスタオル1枚、
500ml以上の水分をお持ちください。



ジェクサーWEBサービス

プログラム内容詳細

Event①

SLEEPY SOUND YOGA

～音と静けさに包まれる眠りのための75分～

体をゆっくり動かしながら、心と呼吸に意識を向けていくやさしいヨガの時間です。シンギングボウルの音と振動が、ポーズのひとつひとつに寄り添い、心身を深くリラックス状態へ導きます。後半はシャヴァーサナ(お休みのポーズ)で温浴も体験できます。ヨガが初めての方も安心してご参加いただけます。



Event②

アロマデトックスリンパYOGA

身体の中を流れる体液であるリンパ液の流れが滞り浮腫みという不調で現れます。hot環境の温かい環境の中、筋肉マッサージ、リンパドレナージュという手技を行い全身の巡りを高め大量の発汗と共にデトックスし、YOGAのポーズを組み合わせることで日頃のクラスでは体験できないアジャストメントにより、正しい位置でポーズやマッサージができていますのかのお手伝いをします。今回はアロマスプレーをレッスン中に使用することにより心身のリラックスや癒しへと結びつく環境で、スッキリとした感覚を取り戻し、全身を整え美肌へと導くことができるクラスです。



お持物

・ 500ml 以上の水分

・ 汗拭きタオル

※ボディクリームを使用します。

イベントご参加にあたり



【申込と支払い方法】

- ジェクサーWEBアカウント内のイベントより該当クラスの選択を行いお申込みください。

※お申込みにはWEBアカウントが必要です。

【当日】

- HOT環境でのレッスンとなります。バスタオル、500ml以上の水分をお持ちください。
- このイベント参加についてはレンタル商品対象外となりますのでお貸出ししかねます。ご了承ください。
- イベント開始時間30分前より館内チェックインが可能です。
- イベント終了後30分後に入り口を閉館させていただきます。
- シャワーはご利用可能ですが、湯舟は使用不可となります。
- ご欠席の場合等、開催店舗側からのご連絡はいたしません。

お問合せ： jresyobou@gmail.com