



無料むくみケア講座

13:00～13:40

価格:無料 定員:20名

お持物

・ハーフパンツ・タオル

※オイルを使用します。

夕方になると足がパンパンになる、むくみが気になる。むくみの原因は？基本的な体の仕組みから改善方法まで、リラクゼのエステ担当がレクチャーします。今さら聞けないリンパのことをこの時間を使って。最後には簡単むくみケアを習得して日常生活の中に取り入れていきましょう。

セルフリンパケア講座

14:00～14:45

価格:1,100円(税込)

定員:20名

お持物

・ハーフパンツ・タオル

※オイルを使用します。



担当者
今野千春

むくみケア講座を受けて、もっとセルフケアを知りたい方にお勧めです。実技メインの時間となりますので、セルフケアがあっているかお手伝いしながら進めていきます。日常使いのセルフケアを習得することができます。セルフケア初めての方でも安心してお受けいただけます。

HP: <https://www.jexer.jp/academy/index.html>

問合せE-mail: relaxe-academy@jresports.co.jp

セルフビューティーケアDAY

12/19(金) JEXER上野

アロマデトックスリンパYOGA

14:00～15:00

会員様価格:1,650円(税込)

会員外価格:1,980円(税込)

定員:34名

担当者: 谷野智子

お持物

・500ml以上の水分

・バスタオル

・汗拭きタオル

※ボディクリームを使用します。



HOTYOGAの暖かい環境の中アロマスプレーを使用し心身のリラクセスや癒しへと更に結びつく環境づくりを行います。

筋肉マッサージ、リンパドレナージュと言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!! YOGAのポーズを更に組み合わせ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出来ているかのお手伝いを致します。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事が出来るクラスです。

【開催場所】 ジェクサー・フィットネス&スパ上野

【予約受付日】 11/21 (金)12:00～当日開始30分まで

【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」→「ジェクサー上野」よりお申込みください。

