

モノリザエクササイズ ～寒さに負けない代謝UPの体づくり～

90min

講師:yorikoインストラクター



テニスボールを使って体をほぐしていきます。
年末年始のお休みに、自宅でもできる方法をお伝えいたします！

さらに、今回は代謝UPをメインにエクササイズしていきます。
本格的な冬の寒さに負けない体を作りましょう！

日時:12/24(火) 15:45~17:15

参加費:2,420円(税込)

定員:15名(最小遂行人数:8名)

持ち物:お水、フェイスタオル(スポーツタオルサイズのもの)

テニスボール2個※テニスボールはお持ちでなくても参加可能です。

くつした(テニスボールを入れるのに使います)

📍お申込み方法:ジェクサーWebサービス【イベント】項目から

📍期間:12/8(日)0:00~12/20(金)23:55まで

📍キャンセルについて:お申込み後、12/20(金)23:55までキャンセル可能です。

📍開催決定最終判断:12/21(土) ホームページ最新情報にて掲載

📍入金について:12/21(土)以降レッスン開始時間までにフロントにて参加費のお支払いをお願い致します。お支払い方法は、交通系電子マネーまたはクレジットカードのみとなります。**※入金後のキャンセルはできません。**

📍その他

・お申込み期間を過ぎると、Webサービスより予約確認ができなくなります。

予約完了メールを保存いただくか、スクリーンショットを撮影ください。

※ご自身でのキャンセル操作がない限り予約キャンセルにはなりません。

・お申込み期間を過ぎてのキャンセルは**レッスンに参加されない場合でも参加費のお支払いが発生致します。**予めご了承ください。

・参加対象は、蒲田店フルタイム会員さま/2店舗エリア会員さまとなります。

・レッスン受講場所の選定はスタジオ入場順となります。

JeXer
FITNESS STUDIO