

12月28日（土）開催予定

ジャイロトニック®&ジャイロキネシス® グループパーソナル



ジャイロトニック

◆ジャイロトニック®（マシン）を使って
関節の可動域を出しそこからジャイロキネシス®のメソッドで**細くしなやかな筋力**を使えるように学びながらトレーニングしていきます！



ジャイロキネシス

◆ジャイロキネシス®は整体の効果もあり
整った身体で生活する事でケガのない
健康な身体づくりを目指すことができます！

＼少人数で行いますので一人一人の動きを確認しながら動いていきます！

▼こんな方にオススメ！

- ・正しい姿勢がわからない（姿勢を直したい）
- ・バレリーナのような姿勢・細くしなやかな筋力をつけたい
- ・正しいトレーニング方法を知りたい
- ・あらゆる多くのお悩みをお持ちの方
一緒にグループパーソナルにてトレーニングしましょう。



小林翔子
トレーナー

日程 12月28日（土）12:45～13:30 定員4名

参加費 ￥3,300（税込）

《予約方法》

ジェクサーWEBサービス【イベント】からお願い致します。

申込期間 12月14日（土）00:00～12月24日（火）23:55まで

※2名以上の申込がない場合、イベントは中止となります。開催の判断は12/25（水）までに致します。
中止の場合は、12/25（水）にお電話またはメールでお申込者さまにご連絡いたします。