

骨盤底筋を極める!!

尿漏れ
予防・改善

ぽっこり
お腹

垂れ尻
改善

姿勢改善



日常で意識しづらい骨盤底筋を使えるようにする事で、メリハリのあるボディラインを目指すことができます。骨盤底筋は単体でトレーニングするのではなく協働筋と一緒に使うことが大切です。少人数制のスクールなのでお一人お一人の動きを細かく確認しながら進めていきます。

日程 10/7 10/14 10/21 10/28 水曜日 全4回
時間 14:40 ~ 15:20
講師 AIKO
料金 ¥11,000(税込) ※お支払方法はWEB決済のみとなります
定員 10名(最小遂行人数5名)
持ち物 動きやすい服装 ハンドタオル ※シューズ不要

■申込方法

ジェクサーWEBサービス『イベント』からお申込みください。

■申込期間

9/16(水)10:00 ~ 9/30(水)23:55まで

■開催有無について

10/1(木)12:00以降、ジェクサー大森店のホームページ「NEWS」にてお知らせいたします。

開催決定後のキャンセル・返金は出来かねます。開催中止の場合は返金の対応をさせていただきます。

資料をお渡しします
宿題もあります♡



AIKO