

講師 中村勝美

けいらくピクス

～冬のコンディショニング～



【テーマ】

一年間を五季(春、夏、晩夏、秋、冬)に分けて行う運動プログラムです。この講座では、各季節の経絡、季節がもたらすカラダとココロへの影響や養生法などを資料を元に学びながら、季節の楽曲に合わせた実技(ダンス)を行います。※筆記用具をご持参ください。

【日時】 1月21日 (火) 9:15～10:15

【場所】 ジェクサー上野 Studio TRUSS

【定員】 **先着10名** (ジェクサー会員様限定となります)

【参加料金】 2,200円(税込)

※法人の方、時間外利用の方、他店舗利用の方の場合は、施設利用料が別途かかります。

【申し込み期日】 **2025年1月6日 (月)12:00 ~ 1月20日 (月) 21:00まで。**

【申し込み方法】 WEB予約

レッスン予約枠とは別にご予約頂けます。

※WEBサービス⇒イベント⇒イベント予約⇒ご同意事項確認⇒講座コード入力せずに「次へ」
⇒イベント名を選択し申し込み

【入金】 1月6日 (月) 12:00～1月20日 (月) 21:00まで。

※入金受付はスタッフ対応時間のみとなります。(セルフタイム不可)

※キャンセルは前日までとなります。(前日までにご入金の場合は返金いたします。)

※当日キャンセルの場合は参加料金が発生いたします。

(当日自動キャンセルはございません。必ずご自身でキャンセル手続きをお願いいたします。)