★★ジェクサー池袋GWイベントレッスンのご案内★★

【アロマヨガ】

5/4(日)14:35~15:20

担当：千葉博美

爽やかなアロマの香りを楽しみながら、ポーズ・瞑想・呼吸法により心身を整えていくクラスです。みなさまの参加をお待ちしています。

【腹側迷走神経を活性化!!アジャスト付きフローヨガ】

5/1(木)11:55~12:55

担当：岡村幸

腹側迷走神経とは、安全や安心を感じた時に働く神経です。呼吸法をしっかり抑えた上で、太陽礼拝やアジャスト付きのフローヨガ、ヨガニドラーを行います♪通常のレッスンでは味わえないヨガのフルコース！みなさまのご参加をお待ちしております。

参加費：1,100円(税込)

定員：15名 ※最小催行人数7名

ご予約期間：2025年4月5日(土)11:00~2025年4月21日(月)21:00まで

※7名以下(中止)の場合は2025年4月22日(火)にご連絡いたします。

※中止の場合は、通常の「リラックスヨガ45」に変更となります。

【股関節の柔軟性アップ】

5/2(金)9:45~10:45

担当：神光治

今回のテーマは【股関節の柔軟性アップ】
60分間で参加者さまの股関節が柔らかくなり、開脚が広がるような効果測定をしていきます!!
また、ご自身でも出来るようにセルフケアの方法もお教えいたします☆

参加費：1,100円(税込)

定員：20名 ※最小催行人数10名

ご予約期間：2025年4月5日(土)11:00~2025年4月21日(月)21:00まで

※10名以下(中止)の場合は2025年4月22日(火)にご連絡いたします。

※中止の場合は、通常の「ボディケア」に変更となります。

【ジェクサー池袋有料レッスンのご予約方法】

会員メニューの「イベント」⇒イベント予約⇒

お申込にあたってのご同意事項を確認のうえ「同意して、次に進む」⇒

講座コードを入力せず「次へ」⇒

「ジェクサー池袋」を選択し、ご希望のレッスン・番号にてご予約

※ご入金当日のレッスン開始30分前までにお済ませいただきますようお願いいたします。

※ご入金後の払い戻しはいたしかねます。

※お支払い方法は交通系IC/クレジットカードがご利用いただけます。

※GWは有料レッスンが複数あります。ご予約のレッスンをお間違えの無いようお願いください。

※同一のレッスンに重複してご予約をいただいた場合、ご予約を取り消させていただきます。