

講師 平綿香

# 肩こり改善プログラム

## 【テーマ】

腰痛と同じくらい多い症状が'肩のこりや痛み'です。肩の関節がずれたまま動き続けたり、姿勢の歪みによって負担がかかり、肩の痛みが発生します。そんな悩みに効果的なエクササイズと理論の両方から解決できる内容をお届けします。

※筆記用具をご持参ください。

【日時】 9月16日(月)12:30~13:40(70分クラス)

【場所】 ジェクサー上野 Studio TRUSS

【定員】 **先着15名**

【参加料金】 2,750円(税込)

※法人の方、ビジターの方(3,300円)、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。

【申し込み期間】 **2024年8月10日(土)12:00~9月16日(月)12:00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】 **8月10日(土)12:00~9月16日(月)12:00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。)