

月一カラダメンテ

～肩こり・五十肩予防～

肩こり・五十肩予防のポイントは胸郭！
胸郭の土台を整える事で
無理なくスムーズな上半身の動きこそ、
根本的な不調改善の第一歩。

- ・日時 4/21(月)14:45～15:45
- ・担当 青木恭子IR
- ・料金 1,100円(税込)
- ・場所 ジェクサー浦和 BLUEスタジオ
- ・定員 20名※最低遂行人数なし

※座席はスタジオにご入場順に場所をお選びください。

- ・申込期間 4/10(木)00:00～レッスン30分前
- ・入金期間 申し込み期間と同様

※入金後の返金はできかねます。予めご了承ください。

・申込方法

ご自身のアカウントからイベントにて申込

※スーパーマスター会員以外の他店舗所属の会員の方は別途施設利用料として1,100円(税込)がかかります。

- ・持ち物 フェイスタオル・バスタオル
- ・参加者特典 **エクササイズレジュメ・動画録画OK!**

胸郭とは???

心臓や肺などの臓器が収められてる籠状の骨格
鎖骨がのってたり背面側には肩甲骨も付いてる
あなたの胸郭は大丈夫ですか??

