

腸骨

仙骨

ピラティスは、なぜ身体に効くの？

坐骨

～少人数制イベント～

尾骨

恥骨

1/13(月祝) 16:00～17:00

【定員】15名 【参加費】1,100円(税込)

理想的な姿勢で呼吸をしながら動くことで、私達の身体は整う&鍛えられていきます。正しい姿勢とは？理想的な呼吸とは？鍛えられる動きと、身体を傷める動きの違いは？新年を迎え、改めて、今の自分の姿勢や動きを見直したい方、より効率よくトレーニングをしたい方！参加者お一人ずつの動きのサポート、補正が出来るよう、少人数制クラスを行います。道具も使っていきます。ご自身の身体を見つめ直すヒントが欲しい方や、ピラティスに興味がある方はもちろん、ピラティスが初めての方も、身体の動きの基本を確認しますので、安心してご参加ください。



担当 前川 IR

【受付期間】2024年12/28(土)12:00～2025年1/13(月)クラス開始30分前まで

【受付方法】ジェクサーWEBサービス[イベント]より予約申請

【入金方法】1/13(月)クラス開始30分前までに店頭にてご入金をお願いいたします。

※お支払方法はクレジットまたは交通系ICのみとなります

※ご入金を確認できない場合は、自動キャンセルとなります

【キャンセル】受付期間内にご自身にてWEBサービス[イベント]より

予約取消をお願いいたします。

受付期間を過ぎてのお客様都合によるキャンセルはご返金

いたしかねます。

【その他】入場はレッスン開始10分前からとなります。

レッスン開始時間を過ぎてからの途中参加は不可となります。

また、その場合の返金もございません。

法人会員様、他店会員様のご参加は別途施設利用料のお支払いが必要です。