

# 腰痛改善で 快適な毎日を。

プロのトレーナーによる  
腰痛改善レッスン



**9月16日(月)**  
**12:45~13:45**  
**Studio Naturalにて開催**

参加料金

**990円(税込)定員30名**

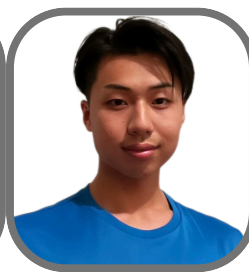
## 担当トレーナー



佐々木



小坂井



綿貫

## 【申込方法】

- ① JEXERアプリまたはWebサービスにログイン
- ② イベントメニューにて「イベント予約」を選択
- ③ お申し込み同意事項を確認の上「次へ進む」を選択
- ④ 講座コードを入力せず、「次へ」を選択
- ⑤ 予約受付画面にて「ジェクサー大塚」の店舗を選択
- ⑥ イベント予約を確定

## 【申込期間】

9月2日(月)0:00~9月16日(月)12:15まで

## 【持ち物】

飲み物・長めのタオル

## 注意事項

- ※本レッスンはジェクサー会員のみ対象となります
- ※満員なり次第、締め切りとなります
- ※アカウント登録がお済みでない方はご登録ください
- ※スタジオレッスン予約枠数にはカウントされません
- ※ご予約・ご入金はレッスン開始30分前までにお願いします
- ※入金後の返金はいたしかねます
- ※お支払い方法は交通系ICカードまたはクレジットカードに限ります

## 【キャンセルについて】

- ※前日までにWebサービスにてお願いします
- ※当日キャンセルまたは無断キャンセルの場合キャンセル料として参加費と同額が発生いたします

# 9月16日(月)敬老の日有料イベント予約方法

## VolcanoYoga リンパフローSpecial 谷野智子 × 小松渚

○時間:13:30~14:45  
【75分途中小休憩5分程度あり】  
○定員:51名  
○予約開始日:9月2日(月)0:00~

○参加費：全席1,650円(税込)※参加位置、詳細別紙参照

### 【申し込み手順】

#### 1、アカウントログイン

#### 2、メニュー画面

#### 3、イベントメニュー

#### 4、お申込み同意事項

#### 5、イベント予約

講座コードを入力してください。  
画面から選択する場合は入力せず次へ進んでください。

#### 6、予約受付

#### 7、予約受付(↓例)

2024年9月16日(月)  
有料プログラム  
VolcanoYoga  
リンパフローspecial  
中心 定員 (空き/定員) 14/14

講座コードは打ち込まずに進む

店舗を大塚へ

参加位置は  
当日抽選となります。  
13時20分にお集まり  
いただきますよう  
お願いいたします。

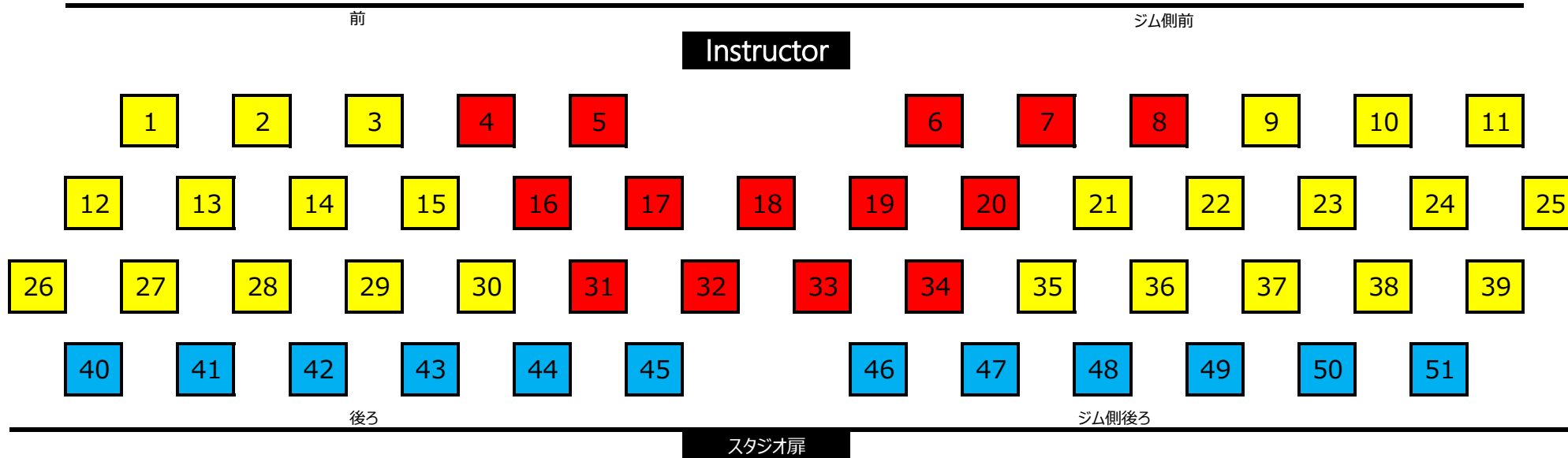
#### 【注意事項】

- ※アカウント登録がお済みでない方はご登録ください
- ※スタジオレッスン予約枠数にはカウントされません
- ※ご予約・ご入金はレッスン開始30分前までにお願いします
- ※入金後の返金はいたしかねます
- ※お支払い方法は交通系ICカードまたはクレジットカードに限ります

#### 【キャンセルについて】

- ※キャンセルは前日までにWEBサービスにてお願いします
- ※当日キャンセルまたは無断キャンセルの場合、キャンセル料として参加費と同額が発生いたします

# 9月16日(月) 敬老の日 VolcanoYoga リンパフローSpecial 予約場所確認表



= 中心
  = 外側
  = 後列

## ■レッスン概要説明

ヨガのアーサナを行い筋肉を動かす事でリンパ節への刺激を促します。

加えて普段手が届かない背中もタオルワークを取り入れ、肩甲骨を動かし褐色脂肪細胞の活性化をする事で全身のリンパ管が温まり、身体の巡りを高めます。75分間滝汗必須の注目イベントです！全身の巡りを高め大量の発汗と共にデトックスしましょう！

## ■レッスン開催における環境設定

- ・室温:37.5℃~38.0℃ 湿度:65%
- ・服装:鎖骨、脇、膝下が出ている衣服。肌に手を密着させる事によりマッサージ手技の効果が高まります。
- ・汗拭きタオル
- ・水分【主要リンパ節へのアプローチにより体外への水分排出が高まる為、通常よりやや多め500ml以上の水を推奨】
- ・マッサージ用オイル、クリーム【任意となります】顔のマッサージに使用する為。

※無臭タイプの物【babyオイル、ヴァセリンなど】



**担当：谷野智子・小松渚**