

~JEXER大塚店ゴールデンウイーク  
SPECIALワークショップ~

# 温活筋膜リリース HOTYOGA

担当インストラクター 谷野 智子

「温活」＝体を温めて基礎体温を上げ体調不良などを改善することです。  
HOTYOGAの環境の中で動いたり解したりする事で体内の水分排出量と  
摂取量のバランスを取り体温を正しく保つからだ作りを行います。  
又、スティックを使用した筋膜リリースを行い深層部の疲労感を除き  
血液やリンパの流れを促し自律神経を整えるクラスです。

- 開催日 2025, 5, 5 (月)
- 時間 16:45~17:30 (45分)
- 料金 ¥1,650 (税込)
- 定員 40名
- 申込開始日 4/21 (月) 0:00~START

# 5月5日(月)こどもの日有料イベント予約方法

## 温活筋膜リリースヨガ

## 谷野智子

- 日付:5月5日(月)
- 時間:16:45～17:30
- 定員:40名
- 予約開始日:4月21日(火)0:00～
- 参加費:1,650円(税込)
- ※参加位置別紙参照

### 【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)

2025年5月5日(月)  
有料プログラム  
温活筋膜リリースヨガ  
定員 (空き/定員) 40/40

講座コードは打ち込まずに進む

店舗を大塚へ

#### 【注意事項】

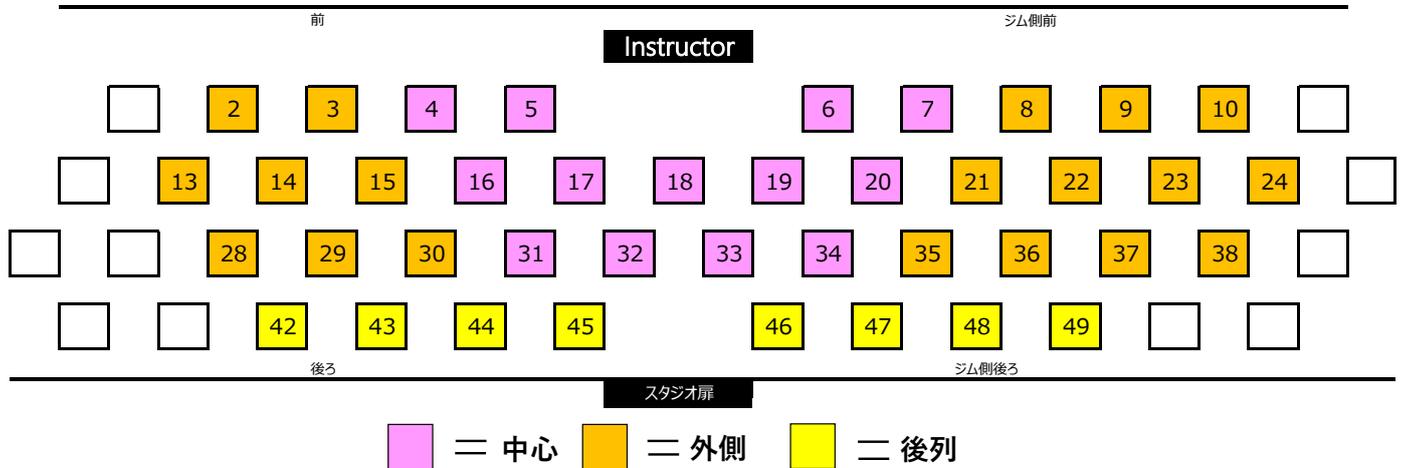
- ※アカウント登録がお済みでない方はご登録ください
- ※スタジオレッスン予約枠数にはカウントされません
- ※ご予約・ご入金はレッスン開始30分前までにお願いします
- ※入金後の返金はいたしかねます
- ※お支払い方法は交通系ICカードまたはクレジットカードに限ります

#### 【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

参加位置は  
当日抽選となります。  
16時35分にお集まり  
いただきますよう  
お願いいたします。

## 5月5日(月)こどもの日 温活筋膜リリースヨガ 予約場所確認表



# 5月5日(月)こどもの日有料イベント予約方法

## LES MILLS BODYCOMBAT

北村和蘭奈 × 高橋

○日付:5月5日(月)  
○時間:16:50~17:50  
○予約開始日:4月21日(月)0:00~  
VIP席2,200円/SS席 1,650円  
S席 1,100円/A席 550円(すべて税込)  
※参加位置別紙参照

### 【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)

2025年5月5日(月)  
有料プログラム BODYCOMBAT  
SS席 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

#### 【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

参加位置は  
当日抽選となります。  
16時40分にお集まり  
いただきますよう  
お願いいたします。

## 5月5日(月) こどもの日 BODYCOMBAT予約場所確認表

