

スタジオ5月のお知らせ

5月は楽しいイベント盛りだくさん♪是非ご参加ください◎

卓球交流会 5月21日(水)10:00~12:00

手ぶらで参加OK! 初心者大歓迎!
初めてラケットを握る方でも大丈夫♪卓球初級者のための交流会です。



姿勢をリセット! 体ほぐし教室 5月24日(土)13:30~14:30

お家でもできるストレッチでリフレッシュ♪フォームローラーと小物を使って体ほぐし♪
日常で体のコリを感じている方、姿勢が気になる方にオススメ♪



楽しく体を動かそう! 紙風船大会 5月28日(水)10:00~11:00

懐かしい紙風船を使ってラリーやゲームを行います。
普段あまり運動されない方も、童心に戻って楽しみましょう☆



イベントの詳細いご案内・ご予約はスタッフまで



引き続き **バーチャルレッスン体験会** 開催中!
全4回実施日 5月8.15.22.29日(木) 19:00-20:00

水曜日 おまかせ☆レッスン

7日 9:15~ フォームローラー・ストレッチ(20分) + aruku(40分)
14日 9:15~ ノルディックウォーク(60分)
21日 9:15~ フォームローラー・ストレッチ(20分) + aruku(40分)
28日 9:15~ Let's ストレッチ! + 楽体(ラクダ) (30分)



レッスン変更のお知らせ

6日(火・祝)	古玉	
16:00~	ラクラク教室	→ VR OXIGENO (15分)
16日(金)	吉江IR	
9:30~	ヨーガ	→ VR YOGA (30分)
10:15~	骨盤調整ヨガ	→ VR YOGA SENIOR (15分) (椅子ヨガクラス)
23日(金)	吉江IR	
9:30~	ヨーガ	→ VR YOGA (30分)
10:15~	骨盤調整ヨガ	→ VR YOGA SENIOR (15分) (椅子ヨガクラス)

休講・代行・イベント情報は、ホームページ・Instagramで確認できます!



ミズノウエルネス笠岡



Instagram

