

# 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☆



イベントの詳しいご案内・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)

16:00~

古玉

ラクラク教室

→ VR OXIGENO (15分)

16日(金)

9:30~

吉江IR

ヨガ

→ 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)

9:30~

吉江IR

ヨガ

→ 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!

Instagram



ミズノウエルネス笠岡

