

# スタジオ11月のお知らせ

臨時休館日・スタジオ終日休講日あり！ 別紙案内をご確認ください<(\_ \_)>

初心者大歓迎

## 11月イベント♪

### ノルディックウォーキング初心者教室

ノルディック・ウォークをはじめたい！

ノルディックポールはあるけど、使い方を知りたい！

ポールの握り方・歩き方・ストレッチなど、しっかり基礎を学んで体験♪

新しく運動を始めたい方にもオススメです😊

日時：11月19日(火) 10:00~11:00

受講料：会員/550円 一般/770円

価格はすべて税込

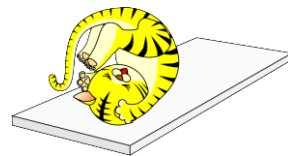
※別途ノルディックポールレンタル代 220円 (お持ちの方は不要)

対象：16歳以上

詳しいご案内・ご予約はスタッフまで

## 水曜日 おまかせ☆レッスン

- 6日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 13日 9:15~(20分) Let's ストレッチ！
- 20日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 27日 9:15~(60分) ノルディックウォーク



## レッスン変更のお知らせ

1日(金)

吉江IR

9:30~

ヨーガ

→ VR YOGA (30分)

10:45~

骨盤調整ヨガ

→ VR YOGA SENIOR (15分×2本)

(椅子ヨガクラス)

15日(金)

吉江IR

9:30~

ヨーガ

→ VR YOGA (30分)

10:45~

骨盤調整ヨガ

→ VR YOGA SENIOR (15分×2本)

(椅子ヨガクラス)

20日(水)

吉江IR

19:00~

パワーヨガ

→ VR YOGA (30分)

## 11月は 楽体 (らくだ) レッスン盛りだくさん！

“いつでも どこでも だれでも 気軽に” 使ってリフレッシュ出来る

スタッフおすすめグッズ『楽体 (らくだ)』を体験できるレッスンをご用意しました！

【定員7名】裏面のプログラムで日程・時間を確認♪ご参加お待ちしております。

休講・代行・イベント情報は、HP(ホームページ)で確認できます！

ミズノウエルネス笠岡