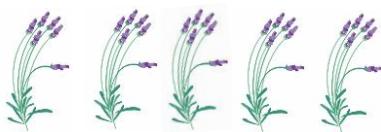


スタジオ9月のお知らせ

9月イベント



アロマヨガ

心と体を整えるひとときを
講師：吉江 理加



心と体を癒す香りと共にヨガをします。心身ともにリラックスして頂ける内容です。
柔軟性や体力のない方、初めての方にも安心してご参加いただけます♪

【講師より】 9年間の感謝の気持ちを込めて、全身全霊でレッスンを
させていただきます。お久しぶりの方も是非いらしてください！

日 時：9月21日(日) 9:30～11:00

受講料：1,100円(税込) 定 員：20名(先着順)

持ち物：動きやすい服装・飲み物・ヨガマット(ヨガマットは無料貸し出し有り)

イベントの詳しいご案内・ご予約はスタッフまで♪

aruku 整いウォーキング

9月3・10・17・24日(水) 10:00～11:00 月謝/回数券にて受講可♪



引き続き

バーチャルレッスン【有料教室】

開催中！

全4回実施日 9月4・11・18・25日(木) 19:00-20:00

水曜日 おまかせ☆レッスン

3日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

10日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

17日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！+ 楽体(ラクダ)

24日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ



レッスン変更のお知らせ

3日(水)

19:00～

北野IR

リフレッシュヨガ

→ VR YOGA (30分)

5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(火・祝)

16:00～

スタッフ：古玉

ラクラク教室

→ VR OXIGENO (15分)

26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！

ミズノウエルネス笠岡

Insta
gram

