

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)

イベントの詳細はご案内・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)	北野IR	
19:00~	リフレッシュヨガ	→ VR YOGA (30分)
5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(火・祝)	スタッフ：古玉	
16:00~	ラクラク教室	→ VR OXIGENO (15分)
26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

