

スタジオ10月のお知らせ

10月イベント♪

姿勢改善！簡単ストレッチ教室



ご自宅での身体ほぐしで 良い姿勢作り☺
誰でもできる ストレッチの『コツ』を知り

フォームローラーと小物を使って 手の届かない部位までしっかりケア
一度覚えたら一生モノです！



日時：10月24日(木) 19:00~20:00
受講料：会員/550円 一般/770円 (いずれも税込)
対象：中学生以上 定員：15名 (先着順)

フォームローラーのレンタル有 220円 (税込)
※2人以上の申込でレンタル代無料

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



2日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
9日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
16日 9:15~(20分) Let's ストレッチ！
23日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
30日 9:15~(60分) ノルディックウォーク



涼しくなったので復活☺

代行・レッスン変更のお知らせ

12日(土)

佐藤IR



19:30~

ヨガ

→ VR YOGA (30分)



14日(月・祝)



13:30~ ヨガ

松葉IR

→ SHOKO IR



30日(水)

吉江IR

19:00~

パワーヨガ

→ VR YOGA (30分)



30日(水)31日(木)は HALLOWEEN イベント!(^^)!

毎年恒例のハロウィンイベント♪今年も開催します。
ジム内に隠れている合言葉をみつけて、プレゼントをGET。
2日間限定です。お楽しみに☺



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

