



ミズノウエルネス笠岡

# バーチャルレッスン体験会

毎週木曜日【全4回】

19:00～20:00

料金：1,100円(税込)／4回

映像を見ながらからだを動かす  
バーチャルレッスンが体験できます！  
1時間で筋トレ・有酸素・ストレッチを実施♪  
月により実施内容を変更いたしますので  
詳しくは施設HPまたはスタッフまで  
お気軽にお声がけください！