

スタジオ7月のお知らせ

好評♪企画

aruku 整いウォーキング

～歩き方を習ったことはありますか？～

不調の原因は、日常のクセにあります。エクササイズやストレッチで身体を整え
その過程で、自分の重心やクセ、骨盤の位置に気づいていきます。

“気づく”ことが、変化の第一歩です。

そして、正しい立ち方と、一生モノの歩き方を身につけましょう。

スケジュール

7月【2日・9日・16日・30日】(水) 10:00～11:00

持ち物

空のペットボトル(500ml)・室内シューズ・飲み物・タオル

月謝

4回： 5,500円

5回： 8,250円 ※期限3ヶ月

10回： 14,850円 ※期限6ヶ月

回数券

イベントの詳しいご案内・ご予約はスタッフまで♪



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 7月3.10.17.24日(木) 19:00-20:00

8月開催日 7/31.8/7.21.28(木)

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～(30分) Let's ストレッチ！+ 楽体(ラクダ)

16日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

23日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！+ 楽体(ラクダ)

30日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

※ ノルディックウォークは暑さがおさまるまでお休みします。



レッスン変更のお知らせ

11日(金)

9:30～

10:15～

吉江IR

ヨーガ

→ VR YOGA (30分)

骨盤調整ヨガ

→ VR YOGA SENIOR (15分)
(椅子ヨガクラス)

30日(水)

リフレッシュヨガ

19:00～

北野IR

→ 代行 吉江IR



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！

Instagram



ミズノウエルネス笠岡

