

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

回数券

5回： 8,250円 ※期限3ヵ月

10回： 14,850円 ※期限6ヵ月

イベントの詳細いご案内・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！

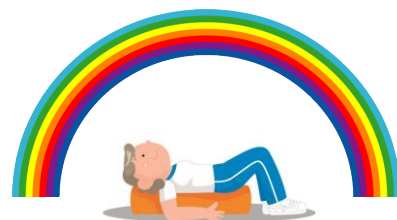
全4回実施日 7月3.10.17.24日(木) 19:00-20:00

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)

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)

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！



ミズノウエルネス笠岡



Instagram

