



# バーチャルレッスン体験会

## 開催日

2/6 木 13 木 20 木 27 木

19:00～20:00

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時間の中で筋トレ、有酸素、  
ストレッチを実施します♪  
暗闇の中でおこなうので周りの目を  
気にすることなく参加できます！

### ＼内容その①／

筋トレ系 15分

#### 【RADICAL ONE】

自体重やダンベルを使用した  
全身トレーニングを実施！  
低強度プログラムなので  
初心者も安心☆

### ＼内容その②／

有酸素系 30分

#### 【FIGHT DO】

キックボクシングなどの  
格闘技の動きを取り入れた  
有酸素プログラムです！  
脂肪燃焼におススメ♪

### ＼内容その③／

ストレッチ 15分

インストラクターによる  
ストレッチをおこないます！  
しっかりからだをほぐしましょう♪

**場所** 笠岡総合体育館 多目的室

**定員** 10名(先着順)

**受講料** 1,100円(税込)／4回

**対象** 中学生以上

**申込方法** 電話予約またはトレーニングルーム窓口にて予約

**申込締切** イベント前日19時まで

**持ち物** 室内用シューズ・動きやすい服装・飲み物・タオル



申込はこちら！



笠岡総合体育館内  
ミズノウエルネス笠岡  
☎0865-66-5280

営業時間 平日:9:00～21:00  
土曜:9:00～21:00  
祝日:9:00～17:00  
休館日 毎週日曜日、年末年始



イベントに関する情報や  
お得な情報を発信中！  
是非HPをチェック♪