

スタジオ8月のお知らせ

！ご注意ください！ **8月30日(土) 営業時間変更 ※9:00～20:00**

イベント☆定期講座のご案内

☆チラシもご覧ください!!

～ 女性のための身体ほぐし&やさしい痩せ習慣 ～

8/21(木) 11:00～12:00 受講料880円(ボールレンタル220円)

aruku 整いウォーキング

8月6・13・20・27日(水) 10:00～11:00 月謝/回数券にて受講可



1時間で全身トレーニング

バーチャルレッスン【有料教室】

開催中!

スタッフによる
ストレッチ(15分)付

全4回実施日 7/31、8/7.21.28(木) 19:00-20:00

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

- 6日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 13日 9:15～(30分) Let's ストレッチ! + 楽体(ラクダ)
- 20日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 27日 9:15～(30分) Let's ストレッチ! + 楽体(ラクダ)



レッスン変更のお知らせ

- 6日(水) リフレッシュヨガ**
19:00～ 北野IR → 代行 吉江IR
- 11日(月・祝) 四谷IR**
9:40～ IYOGA & バランスコーディネーション → VR OXGENO (15分) + VR AERO (15分)
10:45～ ZUMBA GOLD → VR MEGADANZ (15分)
- 14日(木) 菅原IR**
13:30～ やさしいエアロ → VR AERO (15分)
14:05～ 脂肪燃焼系IYOGA → VR FIGHT DO (15分)
- 15日(金) 菅原IR**
13:30～ ステップ初級 → VR AERO (15分)
14:15～ ステップ中級 → VR STEP (15分)
- 16日(土) 三村IR**
10:30～ ルーシーダットン → VR YOGA (30分)
11:45～ エアロビクス → VR AERO (15分)
- 20日(水) 四谷IR**
13:30～ IYOGA & バランスコーディネーション → VR OXGENO (15分) + VR AERO (15分)
14:30～ ZUMBA GOLD → VR MEGADANZ (15分)
- 30日(土) ※営業時間変更 9:00～20:00**
18:50～ VR MEGADANZ → 休講
19:30～ ヨガ 佐藤IR → 開始時間変更 19:00～20:00
※不定期(木) 18:00～(30分) 床バレエ 8月は休講します。

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

