

スタジオ12月のお知らせ

臨時休館・振替営業・年末年始休業 がございます。
別紙案内をご確認ください。

12月イベント♪

～転倒予防～ イスを使った筋トレ&ストレッチ



運動初心者でも出来る イスを使用した 筋トレとストレッチで
不安な転倒のリスクを予防！しましょう。



身近な大切な方も、是非お誘いください(*^_^*)

日時：12月18日(水) 10:00～11:00
受講料：会員/1,100円 一般/880円 (いずれも税込)
対象：中学生以上 定員：15名 (先着順)
(最少催行人数:3名)



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



4日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
11日 9:15～(60分) ルディックウォーク
18日 9:15～(20分) Let's ストレッチ！
25日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ



好評の『楽体』(ラクダ) レッスン！12月も続きます😊

代行・レッスン変更のお知らせ

5日(木)	藤本IR	
9:30～	エアロ&ストレッチ	→ VR AERO (30分)
11日(水)	吉江IR	
19:00～	パワーヨガ	→ VR YOGA (30分)
12日(木)	藤本IR	
9:30～	エアロ&ストレッチ	→ VR AERO (30分)
	菅原IR	
13:30～	やさしいエアロ	→ VR MEGADANZ (15分)
14:05～	脂肪燃焼エアロ	→ VR AERO (30分)
13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 ※椅子ヨガクラス (15分×2本)
	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)

本年は大変お世話になりました。来年もよろしくお祈りします！

休講・代行・イベント情報は、HP(ホームページ)で確認できます！



ミズノウエルネス笠岡

