

定員

12名



参加申込はこちら！

aruku 整いウォーキング体験会

柔軟性、筋力向上、呼吸法、骨盤調整などで身体を整え、
正しい立ち方・歩き方で不調知らずの元気な身体を手に入れましょう！
毎日の何気ない『歩く』という行動がトレーニングに変わります。

●日程

6月の毎週水曜日【4日・11日・18日・25日】
10:00～11:00

●料金

2,200円(税込)／4回
今回限りのお試し価格

●場所

笠岡総合体育館 多目的室

○持ち物：室内シューズ・飲み物・タオル・空のペットボトル（500ml）

○当日の受付：笠岡総合体育館内トレーニングルーム窓口

○申込方法：電話予約、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



ミズノウエルネス笠岡

TEL：0865-66-5280

〒714-0054 笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

●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



instagram



施設HP