

# バーチャルレッスン体験会



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♪



【筋トレ】15分  
自体重を使用した全身トレーニング！  
低強度なので初心者も安心☆

【有酸素】30分  
リズムに合わせシンプルで  
スピーディーな動作を行います！

【ストレッチ】15分  
インストラクターによるストレッチ♪  
しっかり体をほぐしましょう

- 日時:3月6日・13日・27日 19:00～20:00
- 場所:笠岡総合体育館 多目的室
- 定員:10名(先着順)
- 料金:880円(税込)/3回
- 対象:中学生以上
- 申込方法:電話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:室内シューズ・動きやすい服装・飲み物・タオル

追加で550円(税込)を  
お支払いいただくと  
他の曜日のバーチャルレッスンに  
ご参加いただけます！



申込はこちら



笠岡総合体育館内  
ミズノウェルネス笠岡  
☎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



イベント情報を  
発信中！  
是非チェック♪