

バーチャルレッスン体験会

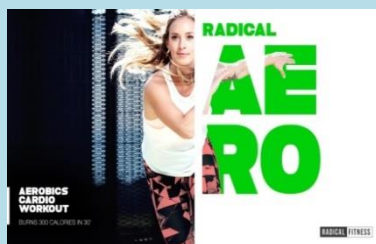


映像を見ながらからだを動かすバーチャルレッスンが体験できます！
1時間の中で筋トレ、有酸素、ストレッチを実施します♪



【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☆彡



【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



イベント情報を
発信中！
是非チェック♪