

# スタジオ10月のお知らせ

Renewal

## 金曜日『ヨガ』がリニューアル

### やさしいヨガ

金曜日 9:30~10:30 まや I R

呼吸と共に、身体と心をゆっくりと目覚めさせる朝のやさしいヨガです。

初心者の方もお気軽にご参加ください♪

レッスン・インストラクター紹介はジム内の掲示物をご確認ください◎



## aruku 整いウォーキング

10月1・8・15・22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 10/2.9.16.23(木) 19:00-20:00

第3回

## いかさ ティラノサウルスレース

参加応募  
フォーム



11/17(月)  
必切

大好評イベント!第3回はファッションショー企画も♪

盛り上がること間違いなし!皆様の参加・見学お待ちしております◎

【日時】11月24日(月・祝) 10:00~15:00

【会場】笠岡総合スポーツ公園多目的広場(雨天:笠岡総合体育館メインアリーナ)

【参加費】中学生以上:2,000円 小学生まで:1,000円

開催!

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



1日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

8日 9:15~(30分) Let's ストレッチ! + 楽体(ラクダ)



15日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

22日 9:15~(60分) ノルディックウォーク 涼しくなったので復活◎

29日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

## レッスン変更のお知らせ

11日(土)

佐藤IR

19:30~

ヨガ

→ VR YOGA(30分)

16日(木)

藤本IR

9:30~

エアロ&ストレッチ

→ VR AERO(30分)



## 30日(木) 31日(金) は HALLOWEEN イベント!(^^)!



毎年恒例のハロウィンイベント♪今年も開催します。

ジム内に隠れている合言葉をみつけて、プレゼントをGET。

2日間限定です。お楽しみに◎



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!



ミズノウェルネス笠岡



Insta  
gram

