

# スタジオ10月のお知らせ

## 金曜日『ヨガ』がリニューアル♪

Renewal

### やさしいヨガ

金曜日 9:30~10:30 まやIR

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!

全4回実施日 10/2.9.16.23(木) 19:00-20:00



第3回

## いかさ テイラノサウルスレース

参加応募  
フォーム



11/17(月)  
〆切

大好評イベント!第3回はファッショショーンショー企画も♪

盛り上がること間違いない!皆様の参加・見学お待ちしています😊



【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

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

