

# スタジオ6月のお知らせ

## 6月は『歩く』イベント2つ♪



### aruku 整いウォーキング体験会

水曜日おまかせレッスンで大好評♪の『aruku』レッスン☆

6月は単独レッスンになり、さらに充実♪

正しい立ち方・歩き方で不調知らずの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。

日時：6月4・11・18・25日(水) 10:00～11:00

受講料：2,200円(税込) / 全4回 **今回限りのお試し価格**

定員：12名(先着順)

### 楽しく歩こう！ノルディック教室

ノルディック・ウォーキングを始めたい！使い方を知りたい！

1回目はノルディックポールの握り方・歩き方・ストレッチをレッスン☺ 2回目は実際にポールを使って野外を歩きます。受けたらすぐ実施できる実用的レッスン♪

日時：6月10・17日(火) 10:00～11:00

受講料：1,100円(税込) / 2回

※別途ポールのレンタル220円(税込)

定員：12名(先着順)

対象：中学生以上 **(初心者大歓迎)**



引き続き

**バーチャルレッスン体験会**

開催中！

全4回実施日 6月5.12.19.26日(木) 19:00-20:00

スタッフによる  
ストレッチ(15分)付

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

- 4日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 11日 9:15～(60分) ノルディックウォーク
- 18日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 25日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！ + 楽体(ラクダ)

【お願い】

**制汗スプレー等のスプレー缶は、処理することが出来ません。  
使用後はお持ち帰り頂き、ご自宅での処分をお願いします。**

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！

ミズノウエルネス笠岡

