

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



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！

ミズノウェルネス笠岡

