

スタジオ♡2月のお知らせ

年に1度！の骨の健康度チェック

専用の機械を使って、かかとで骨の強度を測定します。
年齢別の平均値との比較で、骨粗鬆症の危険度がわかります。

日時：2月1日(水)～2月7日(火)

測定料 会員：100円 一般：300円

要予約

〔スタッフへお声かけください。〕



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～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 15日 9:15～(60分) ノルディックウォーキング
- 22日 9:15～(20分) コツ骨体操



レッスン変更のお知らせ

3日(金)

吉江IR

9:30～

ヨガ



VR YOGA (30分)

10:50～

骨盤調整ヨガ



VR OXIGENO (15分)

火曜日レッスン時間変更のお知らせ

13:10～(15分) VR UBOUND

13:45～(60分) ZUMBA・太極・ST ミキIR

15:05～(15分) Let's ストレッチ



★ スタジオプログラムでもご確認ください ★



休講・代行・イベント情報は、HP(ホームページ)で確認できます！

ミスノウエルネス笠岡