

スタジオ 1月のお知らせ

新年・運動始めです！

お正月はのんびり過ごされましたか？

年末年始は不規則な生活になりがちなうえ、寒いと運動不足になりがちです。
冬は夏に比べて基礎代謝が上がりやすく、運動による効果は高くなるので。。(*^^)v

おすすめの簡単トレーニングは、『ストレッチ！』『軽い筋トレ！』

↓↓ストレッチが出来るスタジオレッスン↓↓



* フォームローラー・ストレッチ (月) 14:50~ (水) 9:15~

* Let's ストレッチ (火) 13:10~



☆☆ 好評！筋トレ レッスン ☆☆

* コツ骨体操 (水) 9:15~【月1回】 * ラクラク教室 (金) 16:00~

も上手に取り入れてみてくださいね♡

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~(20分) コツ骨体操
18日 9:15~(60分) ノルディックウォーキング
25日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



休講・代講のお知らせ

9日(月・祝) 四谷IR
9:40~ らくらくエアロ → VR AERO (30分)
10:50~ ZUMBA GOLD → VR MEGADANZ (15分)

臨時休館

20日(金) 臨時休館
21日(土) 臨時休館 全館利用のため、ご了承ください。

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