


# スタジオ 12月のお知らせ

## イベント【フォームローラーの使い方講座】

フォームローラーの上に寝転がり、手や足を動かし、  
筋肉や関節を緩め姿勢を整えるプログラムです！   
イベント終了後は17時までトレーニングルームの使用が可能です。

日時：12月18日(日) 13:00～14:00

受講料：550円(税込) 先着15名

※一般の方は220円でフォームローラー、マットレンタル有

## 休講・代行のお知らせ

3日(土)	19:30～ ヨガ	⇒	VR YOGA (30分)
9日(金)	16:00～ ラクラク教室	⇒	VR OXIGENO (15分)
26日(月)	19:00～ パワーヨガ	⇒	VR YOGA (30分)

## 水曜日 おまかせ☆レッスン

7日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

14日 9:15～(60分) ノルディックウォーキング

21日 9:15～(20分) コツ骨体操

28日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ



## 年末年始の営業について

年内最終日：12月28日(月) 9:00～12:00

(大掃除の為、時短営業)

年末年始休館日：12月29日(木)～1月3日(火)

年始営業日：1月4日(月) 9:00～21:00



**2022年はお世話になりました。2023年もよろしくお願ひします！**

休講・代行・イベント情報は、HP・Facebookでも確認できます！

ミズノウエルネス笠岡