

スタジオ10月のお知らせ

！ご注意ください！

10月22日（木） 営業時間変更 ※ 9：00 ～ 17：00

（22日は、中央駐車場のみご利用可能です）

23日（金） 臨時休業

※ 体育館貸切利用のため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



暑さも和らぎ、秋の涼しさを感じられる10月となりました。
これから寒い季節を迎える前に、身体を整えておきませんか？



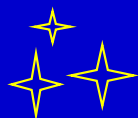
美味しいものが増える秋…

『食べたら動く』を意識して、楽しみながら心も身体も元気に過ごしましょう。

今月もどうぞよろしくお願いいたします😊



1時間で全身トレーニング



バーチャルレッスン【有料教室】

毎週木曜日 19：00-20：00

参加費：1,100円(月謝制)

開催中！



水曜日 おまかせ☆レッスン



7日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！ + 楽体(ラクダ)

14日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

21日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

28日 9:15～(60分) ノルディックウォーク



涼くなりましたので、ノルディックウォーク再開しました(^^)/

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



Instagram

