

スタジオ1月のお知らせ

明けましておめでとうございます  今年もよろしくお願いいたします

七草粥を食べた後は...

1月イベント

お正月の運動不足を解消しよう!

筋トレ入門&ストレッチ教室

お正月太りを撃退☆

気になるお腹周りをメインに **誰でもできる筋トレとストレッチ** で
運動不足を解消します

新しく運動を始めたい方にもオススメです☺

日時：1月23日(木) 19:00~20:00

受講料：会員/550円 一般/770円

価格は税込

対象：中学生以上 (最小催行人数：4名)

詳しいご案内・ご予約はスタッフまで



☆2025年の目標☆立ててみませんか?

年末年始はゆっくり過ごされましたでしょうか?

新しい年を迎えて、新しい目標を立てる絶好のタイミング!

IN BODY 測定 でお身体を知り、トレーニング内容を見直そう!

今年の『目標』と『身体づくり』をサポートいたします。測定は**予約優先**。お気軽にお声かけください。



水曜日 おまかせ☆レッスン

8日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

15日 9:15~(30分) Let's ストレッチ! + 楽体(ラクダ)

22日 9:15~ ルディックウォーク(60分) **or** ストレッチ!(20分) 気候によりどちらか決定

29日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



レッスン変更のお知らせ

13日(月・祝)

四谷IR

9:40~

170&
バランスコーディネーション



VR OXGENO (15分)

+ VR AERO (15分)

10:15~

ZUMBA GOLD



VR MEGADANZ (15分)

23日(木)

イベント開催のため 18:45 以降のVRレッスン休講



冬物ウェア SALE

~1月17日(金)まで

気になる商品はお早めに!

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

