

スタジオ6月のお知らせ

☆ 体格測定を再開します ☆

夏に向けて体を引締めたい方！ダイエットでお困りの方！



高性能体組成計《BoCA》で身体の成分を

詳しくチェックしてみましょう！

ご予約はスタッフまでお声かけください。




高温多湿に注意！

ジム内は適切な空調管理を行っていますが、湿度が高い環境での運動は汗が蒸発しにくくなります。いつもと同じ運動量でも体内に熱がこもりやすくなる為、疲労や熱中症リスクの高まりに注意が必要です。

☆ のどが渇く前のこまめな水分・塩分補給

☆ いつもより少し長めの休憩（セット間のインターバルはいつも通りでOK）

決して無理をせず ご自身のペースで快適に汗を流しましょう！

万全の暑さ対策で、充実したトレーニングを 

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】

開催中！

リニューアル 

全4回実施日 6月4.11.18.25日(木) 19:00-20:00

参加費：1,100円(月謝制)

ALL VR
レッスン 

詳しいご案内・ご予約はスタッフまで 

レッスン変更のお知らせ

17日(水)

四谷IR

13:30～

エアロ&

→ VR エアロビクス (50分)

14:30～

バランスコーディネーション

→ VR CARDIO DANCE (20分)

ZUMBA GOLD

水曜日 おまかせ☆レッスン

3日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

10日 9:15～(15分) 代講 VR ストレッチ

17日 9:15～(60分) ノルディックウォーク

24日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！ + 楽体(ラクダ) 



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

