

隔週カレンダー 『8月』

～ 隔週レッスン イベント予定 ～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	2	3	4	5	6	7	1/8
午前			9:15 (20分) ストレッチ ボール				定休日
昼							
夜						ヨガ 代行 yumi	
	9(祝)	10	11	12	13	14	15
午前			9:15 (20分) ストレッチ ボール	休講	休講		定休日
昼				やさしいエアロ 脂肪燃焼I70	ステップ初級 ステップ中級		
夜	営業 17時まで		19:00(60分) アクティブ フィットネス				
	16	17	18	19	20	21	22
午前			9:15 (20分) ストレッチ ボール				定休日
昼							
夜							
	23	24	25	26	27	28	29
午前			9:15 (20分) ストレッチ ボール				定休日
昼							
夜			19:00(60分) アクティブ フィットネス				
	30	31					
午前							
昼							
夜							

☆ おしらせ ☆

代行・休講

- 7日(土) 19:30～ ヨガ ⇒ 代行 yumi
- 12日(木) 13:30～ やさしいエアロ ⇒ 休講
- 12日(木) 14:20～ 脂肪燃焼エアロ ⇒ 休講
- 13日(金) 13:30～ ステップ初級 ⇒ 休講
- 13日(金) 14:30～ ステップ中級 ⇒ 休講

臨時休館等の連絡について

ホームページ・Facebookに情報を掲載します。
 施設からの電話連絡はいたしません。
 インターネットの接続が困難な方は、留守番電話にて情報をお伝え致しますのでご確認ください。

* 検索は『ミズノウエルネス笠岡』と入力ください

『運動強度』と『熱中症』に 注意を！！

常時 換気を行っている為、室温が適温になり難しい状況です。

トレーニングは 『マスクをしたまま、運動できる』

無理のない運動の強さで行いましょう。

ノドが渇く前の水分補給で、脱水を防ぎましょう！