

スタジオ 8月のお知らせ

スタジオレッスンの定員が変わります！

新型コロナウイルス感染予防ガイドラインが改訂されたため、
インストラクターレッスンの定員を【15名】に変更します！

位置テープ 赤

引き続き マスクの常時着用・消毒・換気のご協力をお願いしますm(__)m

※VRレッスンの定員の変更はありません【定員9名】

位置テープ 青

休講のお知らせ

8日(月)	19:00~ (60分)	パワーヨガ	吉江IR
15日(月)	9:40~ (50分)	らくらくエアロ	四谷IR
	10:50~ (30分)	ZUMBA GOLD	四谷IR

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~(20分)	フォームローラー・ストレッチ
17日	9:15~(20分)	コツ骨体操
24日	9:15~(20分)	フォームローラー・ストレッチ
31日	9:15~(20分)	コツ骨体操

《新レッスン》ラクラク教室

誰でもできる！ やってみよう！ をコンセプトにしたクラスです。
筋トレ・ストレッチを実施します。皆様のご参加お待ちしております♪
毎週金曜日16:00~(20分)
担当スタッフ：古玉

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