

隔週カレンダー 『7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
				1	2	3	4
午前					ヨガ 代行 yumi		定休日
昼					休講 骨盤調整ヨガ		
夜							
	5	6	7	8	9	10	11
午前			9:15 (20分) ストレッチ ボール				定休日
昼	変更						
夜	パワーヨガ⇒ヨガ yumi						
	12	13	14	15	16	17	18
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				
	19	20	21	22(祝)	23(祝)	24	25
午前			9:15 (20分) ストレッチ ボール				定休日
昼							
夜				営業 17時まで	営業 17時まで	ヨガ 代行 yumi	
	26	27	28	29	30	31	
午前			9:15 (60分) ルディック ウォーキング				
昼							
夜			19:00(60分) アクティブ フィットネス				

☆ おしらせ ☆

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

代行・休講

2日(金) 9:30～ ヨーガ ⇒ 代行 yumi

2日(金) 11:00～ 骨盤調整ヨガ ⇒ 休講

5日(月) 19:00～ パワーヨガ ⇒ 代行 ヨガ yumi

24日(土) 19:30～ ヨガ ⇒ 代行 yumi

『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！