

バーチャルレッスン体験会



定員：各9名 【先着順】

場所 笠岡総合体育館内 多目的室

日時 9月30日（土）13:00～18:00

受講料 無料

対象 一般

*** バーチャルレッスンとは？**

世界のトッププレゼンターの指導をスクリーンに映し出し、映像を見ながら楽しむことのできるレッスンです。
ミニトランポリンを使用した脂肪燃焼に効果的な有酸素系。ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系。キックボクシングの動きを行うエクササイズなどがあります♪詳しくは裏面をご覧ください。

各レッスンの詳細・スケジュールは裏面をご覧ください。

- 持ち物：室内用シューズ・水分・タオル
- 当日の受付：笠岡総合体育館内トレーニングルーム窓口
- 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム窓口にて直接予約
※申込メ切、イベント前日19時まで



上記二次元コードから参加申し込み可能です☆



笠岡総合体育館内
ミズノウェルネス笠岡
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

●営業時間 平日／9:00～21:00
土曜／9:00～21:00
祝日／9:00～17:00

●休館日 日曜日・年末年始