

スタジオ9月のお知らせ

運動の秋
到来目前

IN BODY 測定強化月間！

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ季節が進み
もうすぐ 運動に最適な秋がやって来ます！（食欲の秋もやって来ます…）

その前に！！夏のトレーニングの成果・現在のお身体の成分バランスを確認してみませんか？

※IN BODYで筋肉・脂肪・水分のバランスや量を測定。

測定結果を参考に、トレーニング内容の見直しを行います。

☆ダイエットや食事管理に役立つ、基礎代謝量もわかる☆

○ **ご予約優先** ○ 詳しくはスタッフまで！



水曜日 おまかせ☆レッスン

- 4日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 11日 9:15～(20分) Let's ストレッチ！
- 18日 9:15～(20分) 青竹リラクゼーション
- 25日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ



レッスン変更のお知らせ

18日(水)	吉江IR	
19:00～	パワーヨガ	→ VR YOGA (30分)
20日(金)	吉江IR	
9:30～	ヨーガ	→ VR YOGA (30分)
10:45～	骨盤調整ヨガ	→ VR YOGA SENIOR (15分×2本) (椅子ヨガクラス)

9月1日は防災の日です

1923年9月1日に発生した関東大震災を由来に、自然災害への備えと意識向上を促すため、毎年『9月1日』を**防災の日**と制定されました。

万が一の際どのような行動をとるべきか、日頃からどのような備えをするか、改めて対策を思い出し、日ごろからの防災の備えを高める日にしたいですね。

ミズノ防災セット

スタッフがおすすめする防災豆知識情報やグッズ、ローリングストック(循環備蓄)しておくと、いざという時に役立つ保存食品をセットにして販売致します。

ご自宅用に、大切な方への贈り物に、是非ご利用ください☺

台風シーズンの突然の停電にも役立つかも？！

※ マシンや床に落ちた汗・ドリンクこぼれは、故障や腐食の原因となります。
拭き取りのご協力をお願いします。床拭きモップが、ジム内にございます。

休講・代行・イベント情報は、HP(ホームページ)で確認できます！

ミズノウエルネス笠岡