

スタジオ 11月のお知らせ

イベント【筋トレクリニックと食事Q&A】

効果的な筋力トレーニングの方法と、食事のアドバイスを実施！

ダイエットでお困りの方や筋トレ初心者の方も、

ぜひ気軽にご参加ください♪

皆様のご参加お待ちしております！

先着15名！

担当スタッフ：川上・古玉

日時：11月12日(土) 13:00～14:00

受講料：会員880円/一般1,100円 (いずれも税込)

水曜日 おまかせ☆レッスン

2日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

9日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

16日 9:15～(60分) ノルディックウォーキング

30日 9:15～(20分) コツ骨体操

ラクラク教室

第3週の18日はバランスボールを使用した内容を実施します。

第3週のみ定員：12名

毎週金曜日16:00～(20分)

担当スタッフ：古玉

臨時休館・振替営業日

6日(日) **振替営業日** 9時～21時まで 通常営業

23日(祝・水) **臨時休館**

25日(金) **臨時休館**

26日(土) **臨時休館**

休講・代行・イベント情報は、HP・Facebookでも確認できます！

ミスノウエルネス笠岡