

スタジオ6月のお知らせ

＊ 6月イベント ＊



ダイエットのための筋トレ入門

夏に向けて体を引締めたい方！ダイエットでお困りの方！
担当講師はパーソナルトレーナーの川上さんをお招きして、
食事の摂り方・ご自宅でもできる筋トレの講習を実施します。
正しい知識とトレーニングが、ダイエット成功の近道(*^^)v

日時：6月27日(木) 19:00～20:00
受講料：会員/880円 一般/1,100円 (いずれも税込)
対象：高校生以上



詳しいご案内・ご予約はスタッフまで☺

水曜日 おまかせ★レッスン

5日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
12日 9:15～(20分) Let's ストレッチ！
19日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
26日 9:15～(60分) ノルディックウォーク



レッスン変更のお知らせ

19日(水) 吉江IR
19:00～ パワーヨガ → VR YOGA (30分)
21日(金) 吉江IR
9:30～ ヨーガ → VR YOGA (30分)
10:50～ 骨盤調整ヨガ → VR YOGA SENIOR (15分)
(椅子ヨガクラス)

27日(木) イベント開催のため18:45以降のVRレッスンは休講
休講対象レッスン：18:45～VR STEP 19:20～VR AERO 20:10～VR FIGHT DO

気温と湿度上昇で ☀熱中症注意☀ 毎日の体調管理と

カフェインのっていないお飲み物で、適切な水分補給を。

熱中症予防に役立つ 冷たいお飲み物・ゼリー 店内で販売中です♪

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