

スタジオ 4月のお知らせ

3/13よりスタジオの利用方法が変更になりました!



✿参加方法が整理券になりました!

15分前より『整理券』を配布します。(先着順)

✿レッスンの定員が増えました!

【20名】 エアロ、ZUMBA、ヨガ、ストレッチ、ラクラク教室
(ラクラク教室バランスボールは12名)

【18名】 ピラティス、ステップ、フォームローラーストレッチ

【 9名】 VR(バーチャルレッスン)



月曜日レッスン変更のお知らせ

4月より 9:40～(50分) 四谷 I R のレッスンが変更になりました。
らくらくエアロ ➡ エアロ&バランスコーディネーション

★ スタジオプログラムでもご確認ください ★

水曜日 おまかせ☆レッスン

5日 9:15～(60分) ノルディックウォーキング
12日 9:15～(20分) コツ骨体操
19日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
26日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ



レッスン代行・変更のお知らせ

11日(火)

代行 9:30～ ピラティス 藤本IR → 大野 IR

変更 10:50～ ステップ初級 → VR STEP (15分)

マスクの着用が任意になりました。

引き続き、感染対策を行いながら、安全に運動を楽しみましょう♪



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