

ミズノのオリジナルプログラム 肩らくらく体操



- * 申込み切後（11月13日19時以降）のキャンセルは、お受けできませんのでご了承ください。
- * ご予約をされた日から当日までに、ミズノウェルネス笠岡トレーニングジム窓口まで受講料をお支払いください。

即時体感！！

- 場所** 笠岡総合体育館内 多目的室
- 日時** 11月18日（木）11時～12時
- 受講料** 4,000円(税込)
※ボルレッチをプレゼント
- 対象** どなたでも

🌸 持ち物：室内用シューズ・水分・タオル
イベント2週間前の健康調査票

🌸 定員：10名（先着順）

🌸 申込方法：電話予約またはトレーニングジム窓口で直接予約
※申込み切、11月13日（土）19時まで

🌸 当日の受付：笠岡総合体育館内トレーニングジム窓口

※申込の際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。

内容

肩こり解消をその場で実感！
ミズノオリジナルの「ボルレッチ」を使用。

肩関節の可動域拡大・
簡単な筋トレを実施。

イベント実施後は、
ボルレッチを持ち帰って
自宅で継続してエクササイズ☆

コロナウイルス感染対策

- ・当日マスク着用の推奨（保護者の方はマスク着用の必須）
- ・当日アルコール消毒、検温を実施（37.5℃以上の場合は参加不可）
- ・イベント2週間前の健康調査票の提出（チラシの裏に記載）



ミズノウェルネス笠岡

TEL：0865-66-5280

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

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

●休館日 毎週日曜日・年末年始