

# スタジオ 6月のお知らせ

## 6月イベント情報

### ◎ウエイトトレーニング◎指導 イベント

6月17日(土) 18:00~19:00

定員: 5名(先着順)

参加費: 1,650円

担当: kawakami による 少人数レッスン。筋トレ初心者の方も安心♪  
ウエイトトレーニング指導や、フォームチェックを実施します。

トレーニングの  
レベルアップに☆



### ✿誰でもかんたん! 肩らくらく体操✿

6月29日(木) 11:00-12:00 定員: 10名

一般: 1,100円 会員: 880円 (いずれも税込)

簡単な筋トレや、肩関節の可動域をひろげるストレッチを行う  
肩凝り解消! 肩スッキリ! プログラムです。

運動不足  
解消に♪

どちらも、どなたでもご参加いただけるイベントです!  
お誘い合わせのうえ、ご参加お待ちしております♪

## 水曜日 おまかせ☆レッスン

- 7日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 14日 9:15~(20分) コツ骨体操
- 21日 9:15~(60分) ノルディックウォーキング
- 28日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



## パワーヨガ(吉江IR) のレッスン日が変わります

【変更前】 月曜日 19:00~(60分)

⇒ 【変更後】 水曜日 19:00~(60分)

変更に伴い、VRレッスンの変更もございます。スタジオプログラムをご確認ください。

引き続き、月曜日19:00~(60分) パワーヨガ レッスンも、月1回(週不定)で行います!

レッスン日はスタジオプログラムをご確認ください。6月は26日です。

## レッスン変更のお知らせ

28日(水) 19:00~ パワーヨガ 吉江IR ⇔ VR YOGA(30分)

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!



ミズノウェルネス笠岡

