

スタジオ8月のお知らせ

8月より次レッスンとの間隔が**15分**に変更になります

頂いたご意見を元に、レッスン間の時間を20分⇒15分に変更いたしました。
モップ掛けや準備等でスムーズな退出と、入室をお待ち頂く場合がございます。
ご理解とご協力をおねがいいたします。

8月限定！毎週土曜日VRレッスン増量中！！

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) Let's ストレッチ！
21日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
28日 9:15～(20分) 青竹リラクゼーション



レッスン変更のお知らせ

12日(月・祝)

四谷IR

9:40～ I70& → VR OXGENO (15分)
バランスコーディネーション + VR AERO (15分)

10:45～ ZUMBA GOLD → VR MEGADANZ (15分)

14日(水)

四谷IR

13:30～ I70& → VR OXGENO (15分)
バランスコーディネーション + VR AERO (15分)

14:30～ ZUMBA GOLD → VR MEGADANZ (15分)

15日(木)

菅原IR

13:30～ やさしいエアロ → VR AERO (15分)

14:05～ 脂肪燃焼系エアロ → VR FIGHT DO (15分)

16日(金)

菅原IR

13:30～ ステップ初級 → VR AERO (15分)

14:15～ ステップ中級 → VR STEP (15分)

28日(水)

吉江IR

19:00～ パワーヨガ → VR YOGA (30分)

30日(金)

吉江IR

9:30～ ヨーガ → VR YOGA (30分)

10:45～ 骨盤調整ヨガ → VR YOGA SENIOR (30分)

(椅子ヨガクラス)

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