

スタジオ11月のお知らせ

11月イベント情報

初心者向け【ランニングクリニック】

普段トレッドミルでランニングされている方や、マラソンに興味がある方に！

コーチをお招きして、初めての方でも分かりやすく
効率よく走るコツや練習方法を紹介します。

日時：11月23日(木・祝) 11:30~12:30

場所：笠岡総合スポーツ公園 陸上競技場

受講料：1,650円(税込)

※ 受付にてHP画面提示 or SNSフォロー画面提示で **20%割引**

対象：小学校5年生から一般 **定員20名** **【先着順】**

担当講師：ミズノスポーツサービス(株) 若江 真志

詳しいご案内・ご予約はスタッフまで☎



臨時休館のご案内

11月11日(土) 終日

マシンのメンテナンスを行います。

終日 ご利用いただけません。

ご理解・ご協力 お願いいたします。

水曜日 おまかせ☆レッスン

- 1日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 8日 9:15~(60分) ノルディックウォーク ⇐ **復活**
- 15日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 22日 9:15~(20分) 楽体(ラクダ) ⇐ **単発**
- 29日 9:15~(20分) Let's ストレッチ!



レッスン変更のお知らせ

17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)

22日(水)

吉江IR

19:00~

ヨーガ

→ **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！

🌸 🌸 **ミズノウエルネス笠岡** 🌸 🌸