

スタジオ 5月のお知らせ

トレーニングカード使っていますか？

会員様にお作りしている『トレーニングカード』には種類があり、
好みに応じてお使いいただけます😊

また、**トレーニング内容の見直し・体格測定**も随時行っております。
お気軽にスタッフまでお声かけください♪

★ 血圧・体重の記入と、トレーナーがお作りしたメニュー面のあるもの

トレーニングの内容を確認したい方におススメ。



★ 血圧と体重のみ記入するもの

トレーニングに慣れた方におススメ。健康管理用。



★ トレーニングカード無し

 こちらも 選べます♪



トレーニングに慣れて、お身体に不安のない方・すぐトレーニングを始めたい方におススメ。

水曜日 おまかせ☆レッスン

- 3日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 10日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 17日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 24日 9:15～(20分) コツ骨体操
- 31日 9:15～(60分) ノルディックウォーキング



レッスン変更のお知らせ

- 26日(金) 吉江IR 
 - 9:30～ ヨーガ → VR YOGA (30分)
 - 10:50～ 骨盤調整ヨガ → VR OXIGENO (15分)
- 29日(月) 吉江IR
 - 19:00～ パワーヨガ → 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 