

スタジオ8月のお知らせ

熱中症にご注意ください！



運動時は体(筋肉)が熱を発するため
熱中症の危険がより高まります！
熱中症予防・対策を心がけましょう。

対策① ノドが渴く前に水分補給を！

こまめな水分補給、スポーツドリンクの利用

対策② 適度な塩分摂取

毎日の食事や、塩分を含む飴やタブレットを上手に活用☆

対策③ 涼しい服装を心がける

吸汗・速乾素材のもの。ゆったりめの襟元がおススメ

対策④ 暑さに備えた体づくり

日頃から「ややきつい」と感じる強度で30分程度の運動を



水曜日 おまかせ☆レッスン

2日	9:15~(20分)	フォームローラー・ストレッチ
9日	9:15~(20分)	フォームローラー・ストレッチ
16日	9:15~(20分)	コツ骨体操
23日	9:15~(20分)	青竹リラクゼーション♫
30日	9:15~(20分)	フォームローラー・ストレッチ



レッスン変更のお知らせ

11日(金・祝)

吉江IR

9:40~

ヨーガ

→ VR YOGA (30分)

10:50~

骨盤調整ヨガ

→ VR OXIGENO (15分)

14日(月)

四谷IR

9:40~

バランスコーディネーション&IR

→ VR AERO (30分)

10:50~

ZUMBA GOLD

→ VR MEGADANZ (15分)

30日(水)

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 ☀️