

スタジオ 2024年1月のお知らせ



明けましておめでとうございます。
2024年もミズノウエルネス笠岡を よろしく申し上げます！



1月イベント情報

運動不足解消！【ソフトバランスボール教室】 全4回

1回だけの参加もOK★

ジムでお馴染みの小ボールゆめを使って、簡単なストレッチや筋トレを行います。
ご自宅や職場でも出来る、運動不足解消に役立つレッスンです♪
スポーツジム未経験の方も、大歓迎です！ぜひ一緒に😊



日時：2024年1月18日(木) 11:00~12:00

(2回目以降の実施日 2/8(木) 2/29(木) 3/21(木))

受講料：1,650円 (税込)

2回目以降 1,100円 (税込)

対象：高校生以上

詳しいご案内・ご予約はスタッフまで☎



年に1度！の ✨ 骨の健康度チェック ✨

専用の機械を使って、かかとで骨の強度を測定します。
年齢別の平均値との比較で、骨粗鬆症の危険度がわかります。

日時：1月25日(木)~2月3日(土)

測定料： 会員 100円 一般 300円

要予約

〔 スタッフへお声かけください。 〕



水曜日 おまかせ☆レッスン

- 3日 年始休館
- 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) Let's ストレッチ！
- 24日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 31日 9:15~(60分) ノルディックウォーク

※天候不良の場合は、青竹リラクゼーションゆめ(20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

