

# スタジオ 5月のお知らせ

## 水曜日 レッスン

- 4日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ  
11日 9:15～(60分) ノルディックウォーキング  
18日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ  
25日 9:15～(20分) コツ骨体操

### ～コツ骨体操～ ってなに??

コツ骨体操は、チューブを使用した筋力トレーニングを行い短時間で効果的に筋力・筋持久力を引き出すプログラムです。  
しなやかで動きやすい身体づくりを目指しましょう♪

## 休講・代行のお知らせ

- 27日(金) 9:30～ ヨーガ ⇒ VR『YOGA』(60分)  
11:00～ 骨盤調整ヨガ ⇒ VR『YOGA』(15分)  
30日(月) 19:00～ パワーヨガ ⇒ VR『YOGA』(60分)

## GW営業日

- 1日 (日) 定休日  
2日 (月) 通常営業 : 9:00～21:00  
3日(火 祝) 祝日営業 : 9:00～17:00 \* 平日会員はご利用いただけません  
4日(水 祝) 祝日営業 : 9:00～17:00 \* 平日会員はご利用いただけません  
5日(木 祝) 祝日営業 : 9:00～17:00 \* 平日会員はご利用いただけません  
6日 (金) 通常営業 : 9:00～21:00

休講・代行・イベント情報は、HP・Facebookでも確認できます！

ミズノウエルネス笠岡