

スタジオ10月のお知らせ

移動
しました

10月より、スタジオプログラムの編成が少し変わりました。

増えました

●ラクラク教室

金曜日 → **火曜日 16:00** ~ (20分)

移動

しました

●Let's ストレッチ!

火曜日 → **木曜日 15:05** ~ (20分)

増えました

月曜日18:45~(15分)

★VR FIGHT DO

金曜日16:00~(15分)

★VR FIGHT DO



パンチやキックなど、シンプルな格闘技の動きを取り入れたプログラム♪
ストレス発散に おすすめ😊

【10月イベント情報】 ノルディック・ウォーク初心者講習会

スポーツは苦手だけど、運動不足を解消したい!

ポールを持っているけど、使い方がわからない…

初心者さん大歓迎の、ノルディック・ウォーク講習会です♪

日時 : 10月12日(木) 10:00~11:00

先着順 定員 : 10名 (対象16歳以上)

受講料 : 550円 (税込)

※ノルディックポールのレンタル有 **会員様 無料** (一般:220円税込)

お問合せ、お申し込みはスタッフまで!!



28(土)30(月)31(火) は HALLOWEEN イベント!(^^)!



毎年恒例のハロウィンイベント♪今年も開催します。
ジム内に隠れている合言葉をみつけて、プレゼントをGET。
3日間限定です。お楽しみに😊



水曜日 おまかせ☆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~(20分) Let's ストレッチ!

18日 9:15~(20分) 青竹リラクゼーション♫

25日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



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!

ミスノウエルネス笠岡