

スタジオ1月のお知らせ

明けましておめでとうございます  今年もよろしくお願いいたします

七草粥を食べた後は...

1月イベント♪

お正月の運動不足を解消しよう！

筋トレ入門&ストレッチ教室

お正月太りを撃退☆

気になるお腹周りをメインに **誰でもできる筋トレとストレッチ** で運動不足を解消します

新しく運動を始めたい方にもオススメです😊



日時：1月23日(木) 19:00~20:00

受講料：会員/550円 一般/770円 価格は税込

対象：中学生以上 (最小催行人数：4名)

詳しいご案内・ご予約はスタッフまで



☆2025年の目標☆立ててみませんか？

年末年始はゆっくり過ごされましたでしょうか？

新しい年を迎えて、新しい目標を立てる絶好のタイミング♪

IN BODY 測定 で お身体を知り、トレーニング内容を見直そう！



コチラも
**お正月太り
撃退対策!**

今年の『目標』と『身体づくり』をサポートいたします。測定は**予約優先**。お気軽にお声かけください。

水曜日 おまかせ☆レッスン

8日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

15日 9:15~(30分) Let's ストレッチ! + **楽体(ラクダ)**

22日 9:15~ ノルディックウォーク(60分) **or** ストレッチ!(20分) 気候により
どちらか決定

29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

13日(月・祝)

四谷IR



9:40~

IPD & バランスコーディネーション



VR OXGENO (15分)

+ VR AERO (15分)

10:15~

ZUMBA GOLD



VR MEGADANZ (15分)



23日(木)

イベント開催のため 18:45 以降のVRレッスン休講

冬物ウェア SALE

~1月17日(金)まで
気になる商品はお早めに!

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 