

スタジオ 9月のお知らせ

代講のお知らせ

2日(金)	9:30~	ヨガ	⇒	VR YOGA	(30分)
	10:50~	骨盤調整ヨガ	⇒	VR OXGENO	(15分)
23日(金・祝)	13:30~	ステップ初級	⇒	VR STEP	(15分)
	14:20~	ステップ中級	⇒	VR STEP	(30分)

水曜日 おまかせ☆レッスン

7日	9:15~(20分)	フォームローラー・ストレッチ
14日	9:15~(20分)	フォームローラー・ストレッチ
21日	9:15~(20分)	コツ骨体操
28日	9:15~(20分)	コツ骨体操

VR (映像レッスン) 体験イベント♪

VR・バーチャルプログラムのレッスンの体験会！
9/4(日)スタジオにて、14本のレッスンをご用意しています。
詳しくは、店内のチラシ、またはスタッフまで。

クールダウンを行いましょう

運動後のクールダウンは、トレーニングで固くなった筋肉を緩めて
ケガの予防や、翌日に疲れを残さない為にととても大切です！
残暑は厳しいですが、少しずつ過ごしやすくなり運動が進む時季です。
ケアもしっかり取り入れ、より動ける身体を目指しましょう♪

**※ 更衣室は たくさんの方にご利用いただいています。
ロッカーには必ず鍵をかけ、シャワー等はマナーを守ってご使用ください。
また、不審なものがございましたら スタッフまでお声かけください。**

休講・代行・イベント情報は、HP・Facebookでも確認できます！

ミスノウエルネス笠岡