

スタジオ12月のお知らせ

初めての
夜開催!

12月イベント【姿勢改善！ストレッチ&フォームローラー教室】

毎回好評のストレッチ&フォームローラー教室♪

今回は、会社帰りの方にも😊ご参加いただけるクラスをご用意しました！

お家でもできる体ほぐしで、姿勢が気になる方や 日ごろの疲れやのケアを♪



日時 : 12月21日(木) 19:00~20:00

受講料 : 会員 550円 一般 770円 (いずれも税込)

※フォームローラー・マットのレンタル有 220円(税込) 2名様以上の申込で無料

お問合せ、お申し込みはスタッフまで！！

※ 今年の年末年始イベントは『クイズ よーいドン!』※
毎日違う 楽しい♪ためになる?! クイズを正解して、賞品ゲット!

★ ご参加
お待ちしております
★

レッスン休講のお知らせ

21日(木) イベント開催のため18:45以降のVRレッスンは**休講**

休講対象レッスン : 18:45~VR STEP 19:20~VR AERO 20:10~VR FHIGHT DO

22日(金)16:30 ~ 23日(土) 終日

スタジオ内メンテナンスのため、スタジオレッスン **すべて休講**

休講対象レッスン : 22日 20:20~VR HYPER C

: 23日 10:30~ピラティス 11:40~ショートエアロ

18:50~VR MEGADANZ 19:30~ヨガ

水曜日 おまかせ★レッスン

6日 9:15~(60分) ルディックウォーク

13日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

20日 9:15~(20分) Let's ストレッチ!

27日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



年末年始の営業について

年内最終日 : 12月28日(木) 9:00~12:00

(大掃除の為、時短営業)

年末年始休館日 : 12月29日(金)~1月3日(水)

年始営業日 : 1月 4日(木) 9:00~21:00



2023年はお世話になりました。2024年もよろしくお願ひします!

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!



ミズノエルネス笠岡

