

スタジオ 3月のお知らせ

薄着目前！

IN BODY 測定 強化月間！！

＊ もうすぐ春本番 ＊

体格測定で身体を確認&トレーニングの見直しをしませんか？

※IN BODYで筋肉・脂肪・水分のバランスや量を測定。

測定結果を参考に、トレーニング内容の見直しを行います。



○ ご予約優先 ○

詳しくはスタッフまで…



水曜日 おまかせ☆レッスン

- 1日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 8日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 15日 9:15～(20分) コツ骨体操
- 22日 9:15～(60分) ノルディックウォーキング
- 29日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ



代行・レッスン変更のお知らせ

21日(火・祝)

- 代行** 9:30～ ピラティス 藤本IR → 吉本IR
- 変更** 10:50～ ステップ初級 → VR STEP (15分)

27日(月)

- 吉江IR
- 変更** 19:00～ パワーヨガ → VR YOGA (30分)

31日(金)

- 吉江IR
- 変更** 9:30～ ヨーガ → VR YOGA (30分)
- 変更** 10:50～ 骨盤調整ヨガ → VR OXIGENO (15分)

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

