

スタジオ9月のお知らせ

運動の秋
到来目前

IN BODY 測定強化月間！

少しずつ暑さも和らぎはじめる9月☺

もうすぐ 運動に最適な秋がやって来ます！(食欲の秋もやって来ます…) その前に、夏のトレーニングの成果・現在のお身体の成分バランスを確認してみませんか？

※**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！



バーチャルレッスン体験会 開催♪

9月30日(土) 13:00-18:00

定員:各9名 **【先着順】**

スタジオプログラムでお馴染みの、VR(バーチャルプログラムレッスン)もうご参加いただけましたか？



ダンスやランポリン・ステップ台を使用した有酸素系、ピラティス・ヨガ・太極拳などを取り入れた調整系、格闘技や筋トレのプログラムも(^^) / 1レッスン15分☆多彩な10プログラムをご用意しています。



詳しいご案内・ご予約はスタッフまで👋

水曜日 おまかせ☆レッスン

6日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
13日 9:15~(20分) Let's ストレッチ! ← **NEW**
20日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
27日 9:15~(20分) 青竹リラクゼーション🍵



レッスン変更のお知らせ

8日(金)

吉江IR

9:30~

ヨーガ

→ **VR YOGA** (30分)

10:50~

骨盤調整ヨガ

→ **VR YOGA SENIOR** (15分)
(椅子ヨガ クラス)

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