

スタジオ 6月のお知らせ

レッスン開始時間の変更

水曜日 エアロ&バランスコーディネーション 四谷 I R
変更前13:10~(45分) ⇒ 変更後 13:30~(45分)
土曜日 ピラティス 佐藤 I R
変更前10:10~(50分) ⇒ 変更後 10:30~(50分)

⑤レッスンの間隔を《20分》に短縮しているクラスがございます！
プログラムをご確認の上、お間違えのないようご参加ください。

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

休講のお知らせ

30日(木) 11:00～ UBOUND (15分)
イベント開催の為

＜イベント＞誰でもかんたん！肩らくらく体操

肩こり解消を目的とした、簡単な筋トレのプログラム！

どなたでもご参加いただけます。ご予約は受付まで。

日時：6月30日(木) 11時～12時
受講料：会員価格￥880(税込)

休講・代行・イベント情報は、HP・Facebookでも確認できます！

ミズノウエルネス笠岡