

# スタジオ2月のお知らせ

## ☆イベントレッスン☆ 運動不足解消！【ソフトバランスボール教室】

### 全4回の教室の 第2回・第3回目

ジムでお馴染みの小ボールを使った筋トレとストレッチを行います。  
手軽な運動を覚えて習慣化しましょう！

日時：第2回 2月8日(木)・第3回 2月29日(木)

両日とも 11:00~12:00

受講料：1,650円(税込) 対象：高校生以上

2回目以降 1,100円 (税込)

詳しいご案内・ご予約はスタッフまで👋



2/14(水)はバレンタインデー♡



日頃の感謝をこめて、細やかなプレゼントをご用意してお待ちしています(\*^\_^\*)

## 水曜日 おまかせ★レッスン

- 7日 9:15~(20分) Let's 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~(60分) ルディックウオーク
- 28日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



## レッスン変更のお知らせ

### 7日(水) 四谷IR

- 13:30~ エアロ&バランス コーディネーション → VR STRETCHING (15分)  
VR MEGADANZ (30分)
- 14:35~ らくらくエアロ → VR AERO (30分)

### 16日・23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 ♡