

スタジオ★7月のお知らせ

7月イベント情報

☆食事指導☆イベント

7月15日(土) 13:00~14:00

定員 : 5名(先着順) 参加費 会員 : 880円 一般 : 1,100円 (いずれも税込)

担当 : kawakami が、身体づくりに必要な食事内容についてお話しします。

普段の食事内容や、ダイエット中の食事など、ぜひご相談ください!



✿家でもできるストレッチ&フォームローラ使い方講座✿

7月20日(木) 11:00~12:00 定員 : 15名 (最少催行人数5名)

一般 : 770円 会員 : 550円 (いずれも税込)

フォームローラーとマットのレンタル有 220円(税込)

※2名様以上のお申込みでレンタル代無料

レッスン後もご自宅で行える、簡単なストレッチやボールを使用した体ほぐし、

フォームローラーを使って全身を整えるエクササイズの講座です!

お問合せ、お申し込みはスタッフまで!!



水曜日 おまかせ☆レッスン

- 5日 9:15~(20分) 青竹リラクゼーション☆ **NEW**
12日 9:15~(20分) コツ骨体操
19日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
26日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

※ノルディックウォーキングは10月までお休み。(11月再開予定)



レッスン変更のお知らせ

17日(月・祝)

四谷IR

9:40~

バランスコーディネーション&エアロ



VR AERO (30分)

10:50~

ZUMBA GOLD



VR MEGADANZ (15分)

22日(土)

佐藤IR

9:30~

ピラティス



VR YOGA (30分)

10:50~

ショートエアロ



VR AERO (30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