

スタジオ5月のお知らせ

気温が高くなってきました。しっかり水分補給で脱水を防ぎましょう。

また、汗が渴きやすい素材のウェアが、快適さを作ります☺ 暑さ対策で、充実したトレーニングを！

GW営業日

4月 29日(月 祝)	祝日営業 : 9:00~17:00	* 平日会員はご利用いただけません
30日(火)	通常営業 : 9:00~21:00	
5月 1日(水)	通常営業 : 9:00~21:00	
2日(木)	通常営業 : 9:00~21:00	
3日(金 祝)	祝日営業 : 9:00~17:00	* 平日会員はご利用いただけません
4日(土 祝)	祝日営業 : 9:00~17:00	* 平日会員はご利用いただけません
5日(日)	定休日	
6日(月 祝)	祝日営業 : 9:00~17:00	* 平日会員はご利用いただけません
7日(火)	通常営業 : 9:00~21:00	



※祝日も1日利用券をご購入で、平日会員様もご利用いただけます。

GW中も 皆様のご来館をお待ちしております♪

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)	Let's ストレッチ!
22日	9:15~(20分)	フォームローラー・ストレッチ
29日	9:15~(60分)	ノルディックウォーク



※天候不良の場合は、青竹リラクゼーション6(20分)

レッスン変更のお知らせ

3日(金)	13:30~	ステップ 初級	→ VR AERO (30分)
	14:20~	ステップ 中級	→ VR STEP (15分)



9日(木) KIDS HIPHOPスクール開催のため18:45以降のVRレッスンは**休講**

休講対象レッスン : 18:45~VR STEP 19:20~VR AERO 20:10~VR FIGHT DO

17日(金)	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)

22日(水)	19:00~	パワーヨガ	→ VR YOGA (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！



ミズノウエルネス笠岡

