

ミズノのオリジナルプログラム 誰でもかんたん！肩らくらく体操



内容

肩こり解消をその場で実感、即時体感型プログラムです！肩関節の可動域の拡大や、誰でもできる簡単な筋トレを実施します。運動不足の方も、みんなで楽しく体を動かしましょう♪

効果を即時体感☆

場所 笠岡総合体育館内 多目的室

日時 6月29日(木)11:00~12:00

受講料 1,100円(税込)

対象 一般

● 持ち物：室内用シューズ・水分
タオル・動きやすい服装

● 定員：10名(先着順)

ミズノウェルネス笠岡のトレーニングルーム会員の方、
【会員価格¥880(税込)】でご参加いただけます！

申込方法・受付場所

電話予約または、
トレーニングルーム窓口で直接予約
※申込メ切 イベント前日19時まで

当日の受付は、笠岡総合体育館内
トレーニングルーム窓口



QRコードから
申込可能です！



ミズノウェルネス笠岡

TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

●営業時間 平日 / 9:00~21:00
土曜日 / 9:00~21:00
祝日 / 9:00~17:00

●休館日 毎週日曜日・年末年始