

スタジオ 10月のお知らせ

イベント【フォームローラーの使い方講座】

フォームローラーの上に寝転がり、手や足を動かし、
筋肉や関節を緩め姿勢を整えるプログラムです！

お家でも出来るストレッチやボールを使用した体ほぐしも紹介します♪
肩こりや腰痛にお悩みの方、姿勢が気になる方におすすめです。

日時：10月18日(火) 13:00～14:00

受講料：550円(税込) 先着15名

※一般の方は200円でフォームローラー、マットレンタル有

休講・代行のお知らせ

21日(金)	9:30～	ヨガ	⇒	VR YOGA	(30分)
	10:50～	骨盤調整ヨガ	⇒	VR OXIGENO	(15分)
24日(月)	19:00～	パワーヨガ	⇒	VR YOGA	(30分)

水曜日 おまかせ☆レッスン

5日	9:15～(60分)	ルディックウォーキング	復活
12日	9:15～(20分)	フォームローラー・ストレッチ	
19日	9:15～(20分)	コツ骨体操	
26日	9:15～(20分)	フォームローラー・ストレッチ	

29(土)31(月)は HALLOWEEN イベント!(^^)!

毎年恒例のハロウィンイベント♪今年も開催します。
ジム内に隠れている合言葉をみつけて、プレゼントをGET。
2日間限定です。お楽しみに☺

♡涼しくなってきました！体温調節のできる服装のご準備をお願いします♡

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