

隔週カレンダー 『3月』

～ 隔週レッスン イベント予定 ～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5	6	7
午前			9:15 (20分) ストレッチ ポール				定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA・太極・S・T					
夜							
	8	9	10	11	12	13	14
午前			9:15 (20分) ストレッチ ポール				定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA・太極・S・T					
夜			19:00(60分) アクティヴ フィットネス				
	15	16	17	18	19	20(祝)	21
午前			9:15 (20分) ストレッチ ポール				定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA・太極・S・T					
夜						営業 17:00まで	
	22	23	24	25	26	27	28
午前			9:15 (20分) ストレッチ ポール				定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA・太極・S・T					
夜			19:00(60分) アクティヴ フィットネス				
	29	30	31				
午前		14:30(60分) フィットゼビ°-& ストレッチエアロ	9:15~ (60分) ノルディック				
昼							
夜							

★ おしらせ ★

マスク着用をお願い

トレーニングルームだけでなく、**体育館内でも**マスクの着用をお願い致します。

有酸素運動以外は、鼻はマスクで覆いましょう！

3月31日(水) ノルディック・ウォーキング

久しぶりに、外をノルディックで歩いてみましょう！

9:15～10:15(60分)

* 3/31は、ストレッチポールはお休みです。

3月21日(日) 免疫アップ↑ヨガ

外ヨガ にチャレンジ！

自然を感じながら、気持ちよくリフレッシュしましょう♪

体調管理にぴったりな『ボディメンテドリンク』（大塚製薬）付き

対 象：一般（中学生以上） 10:00～11:30 (90分)

講 師：吉江インストラクター

参加費：1,650円 (税込)

プラス330円で選べるアロマの香り・除菌マスクスプレー付き

場 所：多目的室前芝生（雨天の場合は多目的室）

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

電話：0865-66-5280