

# 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30日(木)11時～12時

**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  
イベント2週間前の健康調査票

●定員：10名(先着順)

ミズノウエ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、6月29日(水)13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

## コロナウイルス感染対策

- ・当日マスク着用の必須
- ・当日アルコール消毒、検温を実施  
(37.5℃以上の場合は参加不可)
- ・イベント2週間前の健康調査票の提出  
(チラシの裏に記載)



ミズノウエルネス笠岡

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