

スタジオ 7月のお知らせ

熱中症にお気を付け下さい！

常時 換気を行っている為、室温が適温になり難しい状況です。

トレーニングは『マスクをしたまま、運動できる』

無理のない運動の強さで行いましょう。

ノドが渇く前の水分補給で、脱水を防ぎましょう！

😊店内にて、冷た〜いドリンク・ゼリー販売中です😊

暑い時季にピッタリ！熱中症対策に効果的！な3商品。

イオンウォーター 900ml ¥170 (税込)

ボディメンテ 500ml ¥160 (税込)

inゼリー レモン味 180g ¥200 (税込)

※ マシンや床に落ちた汗は、故障や腐食の原因となります。

拭き取りのご協力をお願いします。床拭きモップが、ジム内にございます。

水曜日 おまかせ☆レッスン

6日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

13日 9:15～(60分) ノルディックウォーキング

20日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

27日 9:15～(20分) コツ骨体操

《好評レッスン》 コツ骨体操

ミズノのオリジナルプログラム！

チューブを使い、リズムに合わせて楽しくインターバルトレーニング。短時間で効果的に筋力・筋持久力を引き出します。

担当スタッフ:古玉

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