

# スタジオ4月のお知らせ

## ＊ イベント ＊

### 簡単エクササイズ！床バレエ

床バレエとは、バレエ未経験の方はもちろん、運動初心者の方でも安心して受ける事が出来る、マットの上で行う筋トレ&ストレッチです。

日時：4月18日(木) 11:00~12:00

受講料：会員/550円 一般/770円 (いずれも税込)

対象：高校生以上

詳しいご案内・ご予約はスタッフまで



## 水曜日 おまかせ★レッスン

3日 9:15~(20分) Let's ストレッチ！

10日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

17日 9:15~(60分) ルディックウォーク

24日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



## ＊春です＊ 体格測定&メニュー見直し◆しませんか？

日に日に暖かさが増して、薄着の時期が近づいてきました！  
冬の間のお身体の変化と、トレーニングの成果の確認をして  
新しい季節の目標を立ててみませんか？

新しいトレーニングメニューや、普段のトレーニングで気になる事  
カウンセリングで更新・解消しましょう！



☆ 随時行っています ☆

## ※ **IN BODY**で筋肉・脂肪・水分のバランスや量を測定。

測定結果を参考に、トレーニング内容の見直しを行います。

○ ご予約優先 ○

詳しくはスタッフまで！

休講・代行・イベント情報は、HP(ホームページ)で確認できます！



ミズノウエルネス笠岡

