

スタジオ8月のお知らせ

！ご注意ください！ **8月29日（土） 営業時間変更 ※9：00～20：00**

8月も暑い日が続きます。引き続き、こまめな水分補給と適度な運動を心がけて体調に合わせて運動しましょう。

運動を続けることで、筋力や体力の維持につながり、毎日を元気に過ごす力になります。

スタッフも皆さまの体調を見守りながらサポートいたします😊



★ ★ 1時間で全身トレーニング☆



バーチャルレッスン【有料教室】

毎週木曜日 19：00-20：00

参加費：1,100円(月謝制)

開催中！



水曜日 おまかせ☆レッスン

- 5日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！ + 楽体(ラクダ)
- 12日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 19日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！ + 楽体(ラクダ)
- 26日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

※ ノルディックウォークは暑さがおさまるまでお休みします。



レッスン変更のお知らせ

3日(月)

四谷IR

9:40～

エアロ&
バランスコーディネーション

→ **VR 初級エアロ (50分)**

10:45～

ZUMBA GOLD

→ **VR ダンスダイエット (20分)**

15日(土)

三村IR

10:00～

ルーシーダットン

→ **VR ヨガ～筋膜リリース～ (60分)**

11:15～

エアロビクス

→ **VR 初級エアロ (30分)**

29日(土)



※ **笠岡港まつり花火大会**開催のため、営業時間を変更します ※

18:50～

VR ピラティス

→ **休講**

19:30～

ヨガ **佐藤IR**

→ **開始時間変更 19:00～20：00**



休講・代行・イベント情報は、ホームページ・Instagramで確認できます！

ミズノウエルネス笠岡

Instagram

