

スタジオ5月のお知らせ



暖かくなり、身体を動かしやすい季節になってきました。
今こそ！トレーニング内容とフォームを見直しませんか？
より効果的な身体づくりをサポートいたします😊



今月から VR (バーチャルレッスン) プログラムが新しくなりました!

日本最大級のオンラインフィットネス【HomeFitness24】導入!!

もっと楽しく! もっと手軽に!バーチャルレッスンが進化♪

・初めてでも安心!

日本人インストラクターによる丁寧な声掛けと、安全面に考慮した構成

・まるでライブ感覚!

対面レッスンに近い臨場感で、モチベーションもアップ♪

・プロの指導が目の前に!



レッスン内容とスケジュールが確認できます!

これまで以上に「参加しやすく」「効果を実感できる」プログラムをお届けします😊
バーチャルは難しそう...と思っていた方も、ぜひこの機会に体験してみてください!



バーチャルレッスン【有料教室】

実施日 毎週木曜日 19:00-20:00

参加費: 1,100円(月謝制)

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

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ク
20日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
27日 9:15~(30分) Let's ストレッチ! + 楽体(ラクダ)



レッスン変更のお知らせ

4日(月・祝)

松葉IR

13:30~

ヨガ

→ 代行 藤本IR

GW営業日

5月 1日(金) 通常営業: 9:00~21:00
2日(土) 通常営業: 9:00~21:00 *平日会員はご利用いただけません
3日(日 祝) 定休日
4日(月 祝) 祝日営業: 9:00~17:00 *平日会員はご利用いただけません
5日(火 祝) 祝日営業: 9:00~17:00 *平日会員はご利用いただけません
6日(水 祝) 祝日営業: 9:00~17:00 *平日会員はご利用いただけません
7日(木) 通常営業: 9:00~21:00



※祝日も1日利用券をご購入で、平日会員様もご利用いただけます。

GW中も 皆様のご来館をお待ちしております♪



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

