

# スタジオ7月のお知らせ

暑さが厳しくなる季節となりました。

適度な運動は、体力や筋力の維持、熱中症予防にも役立ちます。

運動中だけでなく、運動前後にもこまめな水分補給を行い  
無理のない範囲でトレーニングを続けましょう😊

★ 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】**

★ 開催中！



★ 毎週木曜日 19:00-20:00

★ 参加費：1,100円(月謝制)

★ **ALL VR**  
★ レッスン♪

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

- 1日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 8日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！ + 楽体(ラクダ)
- 15日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 22日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！ + 楽体(ラクダ)
- 29日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

※ 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

- |        |                        |
|--------|------------------------|
| 8日(水)  | 北野IR                   |
| 19:00～ | リフレッシュヨガ → VR ヨガ (60分) |
| 17日(金) | まやIR                   |
| 9:30～  | やさしいヨガ → VR ヨガ (60分)   |

## 頑張りを“見える化”しませんか？

高性能体組成計《BoCA》で身体の成分を

詳しくチェックしてみましょう！

筋肉量、体脂肪量、部位別バランスの測定など

自分の身体を正しく知ることで

目標設定やトレーニングメニューの見直しにも役立ち

より効果的なトレーニングにつながります。

ご予約はスタッフまでお声かけください♪



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

Insta  
gram

