

スタジオ9月のお知らせ

！ご注意ください！ 9月1日から正面玄関の開錠時刻 8時50分 となります。



暦の上では秋を迎えましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。

夏の疲れが出やすいこの時期は、無理をせず

体調に合わせて運動を続けることが大切です。

ご自身のペースを大切にしながら、健康づくりを楽しみましょう😊

今月もどうぞよろしくお願いいたします。



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

2日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！ + 楽体(ラクダ)

9日 9:15～(20分) **VR 骨盤・背骨ストレッチ**

16日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

23日 9:15～(20分) VR 膝痛改善エクササイズ

30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

2日(水)



13:30～

14:30～

四谷IR

エアロ&
バランスコーディネーション

ZUMBA GOLD

→ VR 初級ダンスエアロ(35分)

→ VR HIPHOP基礎 (30分)

2日(水)



19:00～

北野IR

リフレッシュヨガ

→ VR 筋膜リリースヨガ (60分)



23日(水・祝)



13:30～

14:30～

四谷IR

エアロ&
バランスコーディネーション

ZUMBA GOLD

→ VR 初級ダンスエアロ(35分)

→ VR HIPHOP基礎 (30分)



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

