

2020年 2月隔週レッスンカレンダー

～ 隔週レッスン イベント予定 ～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1	2
午前							
昼							定休日
夜							
	3	4	5	6	7	8	9
午前	10:45(30分) ZUMBA GOLD	14:30(30分)	9:15(60分) パワースタッフ ヨガ		10:45(45分) 卓球	臨時休館	営業 9:00～ 17:00
昼	13:45(20分) お楽しみ	8:45(45分)アロ フィットネスイベ ント			営業 13:00まで		
夜	18:30(20分) メンズヨガ	15:05(30分)	19:10(20分) おまかせ	19:00(60分) アロギ フィットネスイベ ント			
	10	11(祝)	12	13	14	15	16
午前	10:45(30分) ST&シナプス		9:15(20分) ストレッチ ボール		10:40(20分) 骨盤調整30'		
昼	13:45(30分) ウェルラウンド	14:30(60分) ZUMBA					定休日
夜	変更 19:00 氣とヨガ	営業 17:00まで					
	17	18	19	20	21	22	23(祝)
午前	10:45(30分) ZUMBA GOLD	14:30(30分)	9:15(20分) イスヨガ		10:40(20分) 骨盤調整30'		
昼	13:45(20分) お楽しみ	8:45(45分)アロ フィットネスイベ ント		13:45(20分) やさしいスタッフ			定休日
夜	18:30(20分) 骨盤調整	15:05(30分)	19:10(20分) おまかせ	19:00(60分) アロギ フィットネスイベ ント			
	24(振)	25	26	27	28	29	
午前	10:45(30分) ST&シナプス		9:15(20分) パルク ストレッチ		10:40(20分) 骨盤調整30'		
昼	休講 9:00 アプロ 13:45お楽しみ	14:30(60分) 太極舞					
夜	営業 17:00まで						

★ お知らせ ★

～その①～ 7日(金) 8日(土) 9日(日)の営業について

プロバスケットボール(B3リーグ)の試合が2月7日(金)8日(土)に開催される為、営業時間等の変更がございます。

2月7日(金) 営業:9:00～13:00

2月8日(土) 臨時休館

2月9日(日) 営業:9:00～17:00

*平日会員もご利用いただけます

ご不便・ご迷惑をお掛け致しますが、ご了承の程 お願い致します。

～その②～ レッスン変更等

10日(月) 19:00～パワーヨガ ⇒ 氣とヨガ :KOKI

24日(月) 14:30～ヨガ ⇒ 代行 :伊東

～その③～ 火曜日 夜レッスン リニューアル

担当変更 『ピラティス』19:00～(60分):栗原

NEWレッスン 『Let's貯筋』20:10～(30分):栗原

筋肉の貯筋を始めましょう!

筋トレで元気な身体を手に入れよう!

休講・代行・イベント情報は、HP・Facebookでも確認できます!

『ミズノウエルネス笠岡』で検索!

ミズノウエルネス笠岡
電話:0865-66-5280