



歩き方を習ったことはありますか？

aruku整いウォーキング

毎日の何気ない『歩く』という行動がトレーニングに変わります！

中学生以上

詳細はこちら

7月【2日・9日・16日・30日】
10:00～11:00

会場：笠岡総合体育館 多目的室

持ち物：空のペットボトル(500ml)
室内シューズ・飲み物・タオル

月謝 4回 5,500円(税込)
回数券 5回 8,250円(税込)※期限3カ月
10回14,850円(税込)※期限6カ月



運動初心者も大歓迎です！



ミズノウエルネス笠岡
TEL : 0865 - 66 - 5280

〒714-0054

岡山県笠岡市平成町63-2笠岡総合体育館内

●営業時間 平日9:00～21:00
土曜9:00～21:00
祝日9:00～17:00
●休館日 毎週日曜日・年末年始



Instagram



施設HP

施設HP