

スタジオ11月のお知らせ



マシンメンテナンスのため**臨時休館**いたします
2025年11月22日(土) 終日

ご理解・ご協力 お願いいたします。



【イベントのご案内】

ミズノウエルネス笠岡20周年企画

笠岡の街で

スカイランタン&マルシェ

2025年12月7日(日) 11:00~19:00

笠岡総合スポーツ公園

笠岡ではなかなか出会えない、こだわりのお店が集合！

体にやさしい調味料、ほっぺたが落ちるお菓子、心ときめくハンドメイドアクセサリーが並びます

子どもから大人まで楽しめるワークショップも開催！

夜空にゆらめくランタンが、願いと希望を照らします。幻想的な世界と一緒に作りませんか？

第3回

いかさ

ティラノサウルスレース

開催!

2025年 11月24日(月・祝) 10:00~15:00

笠岡総合スポーツ公園多目的広場 (雨天: 笠岡総合体育館メインアリーナ)

【定期講座】

aruku 整いウォーキング

11月5・12・19・26日(水) 10:00~11:00 月謝/回数券 にて受講可



引き続き

バーチャルレッスン【有料教室】

開催中！

全4回実施日 11月6・13・20・27日(木) 19:00~20:00



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

5日 9:15~(30分) Let's ストレッチ！+ 楽体(ラクダ)

12日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

19日 9:15~(60分) ノルディックウォーク

26日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



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

