

スタジオ3月のお知らせ

第4回

いかさ

ティラノサウルスレース

2026年3月29日(日)
リフレッシュ公園多目的広場
井原市大江町1419

【公式】

前回の参加ティラノ数 公式レース歴代4位!!! いかさ✳春の陣✳

MVT (Most Valuable Tyrannosaurus) を選出

参加ティラノによるミニ運動会あり、キッチンカーもやってくる♪

✧見学無料✧どなたでも!

☺一緒に盛り上がりましょう = 3 = 3 = 3



フォローとチェック
お願いします!



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)

開催中!

全4回実施日 3月5.12.19.26日(木) 19:00-20:00

参加費: 1,100円(4回)

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

- 4日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 11日 9:15~(30分) Let's ストレッチ! + 楽体(ラクダ)
- 18日 9:15~(60分) ノルディックウォーク
- 25日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



レッスン変更のお知らせ

20日(金・祝)

まやIR

09:30~

やさしいヨガ

→ VR YOGA (30分)

令和8年4月からトレーニングルームの使用料が変わります

店内掲示・配布チラシにてご案内いたしております 施設使用料の改定につきまして
今一度 ご確認の程、よろしくお願い申し上げます。

新料金は、令和8年4月1日より施行。

経過措置として、【令和9年3月31日】までの期間を対象とし、

令和8年3月31日までにご入金の場合は、現行使用料を適応いたします。

ご質問やご不明点は、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

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!



ミズノウェルネス笠岡



Insta
gram

