

# 隔週カレンダー 『9月』

～ 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	3	4	5	6
午前							定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA					
夜			19:00(60分) アクティブ フィットネス				
	7	8	9	10	11	12	13
午前							定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA					
夜							
	14	15	16	17	18	19	20
午前							定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA					
夜							
	21(祝)	22(祝)	23	24	25	26	27
午前							定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA					
夜	営業 17:00まで	営業 17:00まで	19:00(60分) アクティブ フィットネス				
	28	29	30				
午前		14:30(60分)					
昼		フットセラピー& ストレッチアロ					
夜							

## ★ おしらせ ★

### 新型コロナウイルス感染予防対策

《レッスンは全て定員制です》

- エアロビクスなど 15名(赤テープ)
- ステップ 11名(緑テープ)
- ヨガ・ピラティス 11名(白テープ)

《月曜 レッスン時間変更のお知らせ》

- らくらくエアロ 9:40～(50分)
- ZUMBA GOLD 11:00～(30分)

《お願い》

- ①感染予防・混雑緩和の為、  
短時間利用にご協力ください！
- ②トレーニングルーム内での会話は、  
お控えください！！

ホームページで混雑状況を、確認いただけます。  
是非 ご活用ください。

『ミズノウエルネス笠岡』で検索！

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  
電話:0865-66-5280