

# スタジオ12月のお知らせ

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

いよいよ開催！ご来場をお待ちしています♪

### ◆◇◆定期講座のご案内◆◇◆

aruku 整いウォーキング

12月3・10・17・24日(水) 10:00~11:00 月謝/回数券にて受講可



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！

スタッフによる  
ストレッチ(15分)付

全4回実施日 12/4.11.18.25(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



3日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

★MERRY CHRISTMAS★

10日 9:15~(30分) Let's ストレッチ！+ 楽体(ラクダ)

17日 9:15~(60分) ノルディックウォーク

24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

5日(金)

まやIR

9:30~

やさしいヨガ

→ VR YOGA(30分)

16日(火)

スタッフ古玉

16:00~

ラクラク教室

→ VR HYPER C(15分)



### 年末年始の営業について

年内最終日：12月27日(土) 9:00~12:00

(大掃除の為、短縮営業)

年末年始休館日：12月28日(日)~1月4日(日)

年始営業日：1月 5日(月) 9:00~21:00



本年も大変お世話になりました。来年もよろしくお願いします！

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



Insta  
gram

