

スタジオ12月のお知らせ

ミズノウェルネス笠岡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！



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！



ミズノウェルネス笠岡



Insta
gram

