

# 隔週カレンダー 『11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
	2	3(祝)	4	5	6	7	1日 8日
午前					休講 ヨーガ		定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA・太極・ST		13:10(20分) ストレッチ	休講 骨盤調整ヨガ		
夜		営業 17:00まで					
	9	10	11	12	13	14	15
午前			臨時 休館				定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA・太極・ST		13:10(10分) アブ10			
夜							
	16	17	18	19	20	21	22
午前							定休日
昼		14:30(60分) ZUMBA・太極・ST		13:10(20分) ストレッチ			
夜			19:00(60分) アクティブ フィットネス				
	23(祝)	24	25	26	27	28	29
午前							定休日
昼		14:30(60分) フットセラピー& ストレッチエアロ		13:10(10分) アブ10			
夜	営業 17:00まで		19:00(60分) アクティブ フィットネス				
	30						
午前							
昼							
夜							

## ★ おしらせ ★

### 臨時休館 【11月11日(水)】

マシン点検のため、終日休館いたします。  
ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

#### 《木曜 13:10～ 隔週レッスン》

13:10～(20分) 第1・3・5週 ストレッチ

13:10～(10分) 第2・4週 アブ10

スタッフレッスン登場！！ ご参加ください★

#### 《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  
いただき、休憩はロビーでお願い致します。

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