

# スタジオ4月のお知らせ

4月1日、ミズノウエルネス笠岡は20周年を迎え、21年目へと歩みを進めます！  
皆様のご支援に感謝申し上げます。これからも地域に寄り添い、  
健康作りのサポートをしております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



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 4月2.9.16.23日(木) 19:00-20:00

(30日は第5週目でお休みです)

参加費：1,100円(4回)



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

- 1日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 8日 9:15～(60分) ルディックウォーク
- 15日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ
- 22日 9:15～(30分) Let's ストレッチ！+ 楽体(ラクダ)
- 29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

- |       |             |                     |   |                       |
|-------|-------------|---------------------|---|-----------------------|
| 2日(木) | 15:00～      | スタッフ<br>Let's ストレッチ | → | VR OXIGENO (15分)      |
| 7日(火) | 09:30～      | 藤本IR<br>ピラティス       | → | 代行 石川IR               |
|       | 10:45～      | ステップ                | → | VR STEP (15分)         |
| 毎週(金) | 20:20～(15分) | VR HYPER C          | → | 毎週(木) 20:20～(15分) に移動 |

## GW営業日

- |             |                 |                   |
|-------------|-----------------|-------------------|
| 4月 29日(水 祝) | 祝日営業：9:00～17:00 | * 平日会員はご利用いただけません |
| 30日(木)      | 通常営業：9:00～21:00 |                   |
| 5月 1日(金)    | 通常営業：9:00～21:00 |                   |
| 2日(土)       | 通常営業：9:00～21:00 | * 平日会員はご利用いただけません |
| 3日(日 祝)     | 定休日             |                   |
| 4日(月 祝)     | 祝日営業：9:00～17:00 | * 平日会員はご利用いただけません |
| 5日(火 祝)     | 祝日営業：9:00～17:00 | * 平日会員はご利用いただけません |
| 6日(水 祝)     | 祝日営業：9:00～17:00 | * 平日会員はご利用いただけません |
| 7日(木)       | 通常営業：9:00～21:00 |                   |



※祝日も1日利用券をご購入で、平日会員様もご利用いただけます。

**GW中も皆様のご来館をお待ちしております♪**

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

Instagram

