

【スタジオ1月のお知らせ】

明けましておめでとうございます  今年もよろしくお願いします
1月5日(月) 9:00~ 通常営業いたします。

キッズイベント&スクール入会キャンペーン♪

紹介入会が
お得

お子さん◎お孫さんも一緒にミズノ♪
ご家族・知り合い・運動に興味があるキッズへ
ミズノのキッズスクールをご紹介ください！



はらっぱ
教室

幼児クラス | 小学生クラス

運動発達に必要な36の運動動作を
楽しみながら身につけることできる教室です
フラフープ、縄跳び、ボール遊び、鉄棒など
自由に遊ぼう！

KIDS
HIP
HOP

2026年1~3月限定
現会員さまご紹介会特典
スクールご入会者さま 通常年会費3,300円が
→ 年会費 0円

初級クラス | 中級クラス
男の子も女の子も
パワフルなダンスを楽しく踊りましょう♪
ストレッチから丁寧に指導するので
初めてでも大丈夫です



これが苦手！は
イベントレッスン

☆大好評のキッズイベント☆ 苦手克服塾【跳び箱】

苦手な跳び箱を、楽しく練習しながら必要な動きを身につけよう！

日 時：2025年 1月24日(土) 13:30~14:30

受講料：1,100円(税込) 定 員： 6名(先着順)

対 象：小学1年生～4年生

持ち物：室内用シーツ・飲み物・タオル

aruku 整いウォーキング

1月7・14・21・28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 1月8・15・22・29日(木) 19:00~20:00

ALL VR
レッスン♪

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

7日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



14日 9:15~(60分) ノルディックウォーキング



21日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

28日 9:15~(30分) Let's ストレッチ！+ 楽体(ラクダ)

レッスン開始時間変更のおしらせ

毎週土曜日

三村IR

ルーシーダットン

10:30 →

10:00~

☆開始時間が早まります。

エアロビクス

11:45 →

11:15~

ご注意ください！

レッスン変更のお知らせ

12日(月・祝)

四谷IR

9:40~

エアロ

バランスクーディネーション

→

VR OXGENO (15分)

+ VR AERO (15分)

10:45~

ZUMBA GOLD

→

VR MEGADANZ (15分)

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

