

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します！

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のできる教室です
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
現会員さまご紹介入会特典
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：室内用シューズ・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ク
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知らせ

毎週土曜日

三村IR

ルーシーダットン

10:30



10:00～

エアロビクス

11:45



11:15～

☆開始時間が早まります。
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～

I70 &
バランスコーディネーション



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

Insta
gram

