スタジオ11月のお知らせ

臨時休館のお知らせ

12月19日（土）

マシンメンテナンスの為　休館　いたします。



※　ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

第5回 いかさ ティラノサウルスレース

2026年 11月22日(日)　9:30～15:30

笠岡総合スポーツ公園多目的広場（雨天中止）

開催！

1時間で全身トレーニング☆

VR HOME FITNESS 24

バーチャルレッスン【有料教室】

毎週木曜日　19：00-20：00

参加費：1,100円(月謝制)

開催中！

ALL VR レッスン♪

水曜日　おまかせ☆レッスン

4日　9:15～(30分)　Let's ストレッチ！＋ 楽体(ラクダ)
11日　9:15～(20分)　フォームローラー・ストレッチ
18日　9:15～(20分)　フォームローラー・ストレッチ
25日　9:15～(60分)　ノルディックウォーク



レッスン変更のお知らせ

7日(土)　**三村IR**
10:00～　ルーシーダットン　→　**VR ヨガ（60分）**
11:15～　エアロビクス　→　**VR エアロビクス（30分）**

23日(月・祝)　**四谷IR**
9:40～　エアロ＆バランスコーディネーション　→　**VR 初級エアロ（35分）**
10:45～　ZUMBA GOLD　→　**VR ｶﾝﾌｰｴｸｻｻｲｽﾞ（30分）**

23日(月・祝)　**スタッフ**
14:50～　フォームローラーストレッチ　→　**VR ストレッチ（20分）**

25日(水)　**北野IR**
19:00～　リフレッシュヨガ　→　**VR ヨガ（60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