

身体をほぐすストレッチ&ピラティス



受講生募集中

場所 ■ ユメックスアリーナ スタジオ

日時 ■ 木曜日 13:30~14:30(60分)

受講料 ■ 1,100円/1回
※税込・傷害保険料含む

対象 ■ 18歳以上の方

定員 ■ 15名

講師紹介



野村 由美子
Nomura Yumiko

講師から一言
だれでもできる簡単なストレッチ
身体をほぐし、体幹も整えながら
ご自身の身体のメンテナンスをしましょう。

● 持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、タオル



ユメックスアリーナ
(塩尻市総合体育館)
TEL : 0263-52-3800

〒399-0704 塩尻市大字広丘郷原1657 - 2
<https://shisetsu.mizuno.jp/7629>



● 営業時間 9:00~21:00

● 休館日 毎月第1・第3火曜日
(火曜日が祝日の場合その翌日)
年末年始(12/29~1/3)