

ボディコントロール



受講生募集中

場所 ■ ユメックスアリーナ スタジオ

日時 ■ 金曜日 19:00~19:40(40分)

受講料 ■ 550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



中里 みずほ
Nakazato Mizuho

講師から一言
自分の体をコントロールするための
基礎練習のクラスです。
しなやかな筋肉とブレない体幹を手に入れましょう。

● 持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



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)