

リズムに合わせて楽しく運動♪ ワンコイン プログラム！ ～ 9月 ～



音楽に合わせて気持ち良く動きましょう！！
初めてでもOK！！お気軽にご参加ください☆
運動強度は優しめです☆

< イベント詳細 >

担当スタッフ

場 所 ■ ユメックスアリーナ メインアリーナ
日 時 ■ ①2026年9月 4日 (金) ～エアロビクス～
10:10～10:40
②2026年9月28日 (月) ～ステップ～
13:20～13:50
受講料 ■ 500円 (税込)

定 員 ■ 先着20名 (※中学生以上)

・・・当日内容・・・

エアロビクス：初級レベル
STEPエクササイズ：初級レベル
ダンベル：1～3kg

基本のステップを音楽に合わせて動きます♪
ステップ台を使った昇降運動！音楽に合わせて動きます♪
重さ選べます！音楽に合わせて楽しく筋力トレーニング☆



お申込み：ユメックスアリーナ窓口orお電話にてお申込みください。

持ち物：室内シューズ・飲み物（フタつきの物）・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。



ユメックスアリーナ
TEL：0263-52-3800

〒399-0704 長野県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・3火曜日
(祝日の場合はその翌日)
年末年始 (12/29～1/3)