

キレイなカラダづくり
かんたん痩せるエクササイズ



参加者、随時受付中！

コーチ紹介

- 場所** ■ ANCアリーナ スタジオ
 (トレーニング室 隣)
 ※ 9月は会議室にて開催します。
- 日時** ■ 毎週火曜日 (祝祭日お休み)
 14:00~15:00
 講師都合により休講となる場合がございます。
- 受講料** ■ 1,000円 (税込)
- 対象** ■ 高校生以上
- 定員** ■ 20名



粟沢 穂乃花



音楽に合わせて楽しく全身を動かす脂肪燃焼プログラムです。
 運動経験がない方でも大歓迎です。
 痩せたい方！綺麗になりたい方！
 お待ちしています♪

2017 芸能事務所アミューズ所属
 ~虎姫一座~として活動
 2021 MISS JAPANファイナリスト
 2021 MISS長野
 MFPマットピラティスインストラクター
 クラシックバレエ講師(歴25年)

- 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマットを持参してください。
 ※トレーニング室をご利用の方は室内シューズも持参ください。
- 定員は20名です (先着順)
- 株式会社ZEROの指導員が講師をします。

※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。



ANCアリーナ
 TEL : 0263-73-1600

〒399-8204 安曇野市豊科高家4500-1

- 営業時間 8:30~21:30
- 休館日 年末年始 (12/30-1/3)