

～疲労回復～ ほぐしピラティス



身体をほぐし疲労回復 ♪ ♪

インストラクター紹介

- 場所 ■ ANCアリーナ 会議室
- 日時 ■ すべて金曜日 11:00～12:00
- 受講料 ■ 2,000円 (税込)
- 対象 ■ 一般 (高校生以上)
- 定員 ■ 5名



栗澤 穂乃花

プロフィール：
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
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)

マッサージからストレッチまでじっくりゆっくりと、
身体をほぐし整えていきます。
ストレス緩和、疲労回復に効果的◎少人数制なので
お客様のお悩みに沿ってレッスンを進めていきます☆

- 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員に限りがございますので、事前に電話もしくは窓口にてご予約ください。

※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)



ANCアリーナHP



Instagram