

# 全身引き締めエクササイズ



## キレイなカラダづくりエクササイズ

## インストラクター

- 場 所** ■ ANCアリーナ スタジオ  
(トレーニング室 隣)
- 日 時** ■ 毎週火曜日  
14:00~15:00  
講師都合により  
休講となる場合もございます
- 受講料** ■ ¥1,000 (税込)  
バーチャル室定期券ご利用の方  
¥500 (税込)
- 対 象** ■ 高校生以上
- 定 員** ■ 16名

栗澤 穂乃花



無料体験  
実施中

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  
運動経験がない方も大歓迎です！  
痩せたい方 綺麗になりたい方  
お待ちしております♪

- 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマットを持参ください。
- 定員は16名です (先着順)
- 定員がございますので参加をご希望の方は、先ずご予約をお願い致します。

※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 平日/8:30~21:30  
● 休館日 年末年始 (12/30~1/3)



Instagram



ホームページ