

# 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)  
年未年始(12/29~1/3)

# 2024年度 年間練習スケジュール

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 2025年 1月


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	


## 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

 色付きの太枠が教室開催日です。

 色無しの太枠は予備日または体験日となります。

 休館日