

ピラティス



受講生募集中

場所 ■ ユメックスアリーナ スタジオ

日時 ■ 月曜日 19:00~19:50(50分)

受講料 ■ 880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

ピラティスは主に深層部にあるインナーマッスを鍛えるエクササイズです。

- ①姿勢やゆがみ改善により日常生活の質向上
- ②新陳代謝の向上によりダイエット効果
- ③軸ができる事であらゆるスポーツのレベルupがのぞめます。

● 持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、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)
年末年始(12/29~1/3)