

26年度！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 ■ 金曜日 18:40～19:40

受講料 ■ 5,500円 / 回数券 5回分
1,300円 / ビジター券
※ビジター券は会員数や欠席状況に応じ販売いたします。

対象 ■ 中学生以上の方
※中学生は保護者同伴になります。

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、回数券

※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)

2026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		

2027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			

 色付きの太枠がスクール開催日です。
 休館日

◆ お申し込み方法・お支払い

- ① 会員書のご記入をお願いいたします。
 - ② 券売機にて教室→5,500円/回数券5回分の券をご購入をお願いいたします。
 - ③ プログラム当日に回数券を受付にてご提出をお願いいたします。
 - ④ 受講券を受付から貰い担当の講師にお渡しください。
- ※ 受講券を紛失された場合は受講できませんのでご了承ください。
 ※ 回数券を紛失された場合は再発行できませんのでご了承ください。
 ※ 5回連続で欠席された場合は退会となります。
 ※ 退会の際は退会届のご提出をお願いいたします。

◆ 注意事項など

- ・ 受講料の返金は、原則としていたしません。
- ・ 教室時に撮影した写真は、広告宣伝として使用する場合がございます。
- ・ 教室での事故につきましては応急処置をいたしますが、その後の責任は負いかねます。
- ・ 施設の都合や講師の都合により、中止もしくは内容を変更する場合がございます。