

身体をほぐすストレッチ&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 ■ 木曜日 13:30~14:30(60分)

受講料 ■ 1,100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



野村 由美子
Nomura Yumiko

講師から一言
だれでもできる簡単なストレッチ
身体をほぐし、体幹も整えながら
ご自身の身体のメンテナンスをしましょう。

● 持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、タオル



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)

令和7年度 スタジオプログラム スケジュール

曜日	教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月
月	ピラティス 4月末で閉講	7.14.21.28					
	ZUMBA GOLD 4月末で閉講						
水	フットコンディショニング	2.9.16.23	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23.30	6.20.27	3.10.17.24
	ボディメイク&ストレッチ	2.9.16.23.30					
木	YOGA教室	3.10.17.24	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.24.31	7.14.21	4.11.18.25
	身体をほぐすストレッチ&ピラティス				3.10.17.24.31	7.21.28	
金	ボディメイクコントロール 5月からピラティス	11.25	2.9.16.23.30	6.13.20	4.11.18.25	1.8.22.29	5.12.19.26
	ZUMBA						
曜日	教室名	10月	11月	12月	1月	2月	3月
水	フットコンディショニング	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
	ボディメイクフィット&ストレッチ						
木	YOGA教室	2.9.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26
	身体をほぐすストレッチ&ピラティス	2.9.16.23.30					
金	ボディコントロール 5月からピラティス	3.10.17.31	7.14.21.28	5.12.19.26	9.16.23.30	13.20.27	6.13.27
	ZUMBA						

◆ お申し込み方法・お支払い

- ①当日のプログラムの参加費は8時30分より券売機でお支払いいただけます。
*8時30分より前には購入できませんのでお待ちください。
*ご本人のみ購入可能となります。
*ご本人分であれば複数のプログラムを購入することは可能です。
- ②受付でプログラム受講券と交換いたします。
- ③プログラム前受講前に受付で入館申請をしていただきスタジオで受講券をインストラクターにお渡しください。
*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。

◆ 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ことがございます。
- ・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。