

# ファイティングエクササイズ



無料体験  
実施中

## 受講生募集中

場所 ■ ユメックスアリーナ サブアリーナ

日時 ■ 金曜日 13:00~14:00

受講料 ■ 5,500円 / 5回分 回数券  
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て販売いたします。

対象 ■ 中学生以上  
※中学生は保護者同伴になります。

定員 ■ 15名

## 講師紹介



山田 美由紀  
(YAMADA MIYUKI)

### \* 講師からの一言 \*

音楽に合わせてパンチ!キック!  
運動初心者の方でも楽しめる60分間の爽快エクササイズ!  
一緒に楽しみましょう!

● 持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル、回数券

● 無料体験をご希望の方はお電話又は受付にてご予約をお願いいたします。

※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場合がございますので、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://shisetu.miuzno.jp/7629>

● 営業時間 9:00~21:00

● 休館日 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

4月10日改訂

### ◆ お申し込み方法・お支払い

- ① 申込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。