

～ 美尻・ヒップアップエクササイズ～ バレトン教室



無料体験
実施中



「フィットネス・バレエ・ヨガ」
3つの要素を融合し
音楽に合わせて裸足で行う
ボディメイクエクササイズ!

これで綺麗なヒップラインに♪

場所 ■ ANCアリーナ スタジオ
(トレーニング室 隣)

日時 ■ 毎週木曜 (祝祭日お休み)
14:00～15:00
※講師都合により休講となる場合もございます

受講料 ■ 1,100円 (税込) / 1回

対象 ■ 高校生以上

- 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員は20名です (事前予約制・先着順)

※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。

インストラクター

株式会社ZEROの指導員が講師をします



太田 美帆

飛んだり跳ねたりする動作がなく
関節にやさしいローインパクトな
有酸素運動で、シンプルかつ
イージーなプログラムです。

脂肪燃焼や代謝アップと共に
筋力を強化し、バランス能力や
柔軟性の向上が期待できます!



ANCアリーナ
TEL: 0263-73-1600

〒399-8204 安曇野市豊科高家4500-1
<http://www.mizuno.jp/>

● 営業時間 8:30～21:30
● 休館日 12/30～1/3



ANCアリーナHP ANCアリーナInstagram