

# 「整う・鍛える・伸びる」 全身バランスアップ♪ ヨガ&筋トレ

無料体験  
実施中



いつまでも若々しく  
美しくありたい方

運動習慣をつけたい方に  
おすすめ！！



## キレイなカラダづくりエクササイズ

## インストラクター

場 所 ■ ANCアリーナ スタジオ  
(トレーニング室 隣)

日 時 ■ 毎週火曜日  
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



橋爪 利美

### 初めての方も大歓迎

深い呼吸とともに  
全身をゆるめて伸ばし、  
優しい筋トレにより  
しなやかで強い筋力を作る  
欲張りクラスです。

自律神経のバランスを整え、  
疲れにくい健康的な体へと  
導きます。

- 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット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。



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