

体全体のバランスを整えましょう！

金曜 ピラティス教室



ピラティスとは、
インナーマッスルを鍛えてボディラインや
姿勢を整えるエクササイズメソッドです

● オススメポイント！ ● ● ●

バランスボールを使い
体幹トレーニングを中心にレッスンします
ボールを使うことで体のどこを
動かしているのかが自覚しやすくなります！

無料体験実施中！

講師紹介

- 場所 ■ エア・ウォーターアリーナ松本
第2トレーニング室
- 日時 ■ 金曜日 9:10~10:10
日程は裏面をご確認ください
- 受講料 ■ 回数券 3,300円/3回
ビジター券 1,300円/1回
- 対象 ■ 高校生以上
(初心者大歓迎)
- 申込方法 ■ 窓口・お電話・HPにて承ります



ホーム
ページ
からは



西澤 麻希

インナーマッスルを鍛えて
強く健康な体を目指しましょう！

- 持ち物 運動しやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物
- 体調には十分ご注意ください。体調が悪い場合は無理をしないでください
- 開催中にチラシ、HP、SNS等に使用する写真動画を撮影させていただく場合がございます
- 所持品はコインロッカーをご利用ください。盗難があった場合当館は一切責任を負いません

※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、当グループ主催のイベントの案内等を送付する場合がございます



エア・ウォーターアリーナ松本

TEL : 0263-32-1818

〒390-0801 松本市美須々5-1
http://www.mizuno.jp/

● 営業時間 平日・土日祝日
8:30~21:00

● 休館日 毎週火曜日
年末年始

Instagram



金曜ピラティス

2024.10~2025.03

2024年 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		

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				

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	

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

2025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	

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					

日程 金曜日 9:10~10:10

場所 第2トレーニング室 西澤先生

 開講日

※都合により開催できない場合がございますので予めご注意ください。
4月以降の日程は決まり次第お知らせいたします。