

楽しく体のメンテナンスをしましょう

リズムでシェイプ&ストレッチ



有酸素運動のエアロビクスと筋力トレーニングを組合せ効果的に体をシェイプアップします。気持ちよく汗をかけるクラスです！

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 10:20~11:20
日程は裏面をご覧ください
- 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



西澤 麻希

毎回色々な動きを組み合わせ、レッスンを構成しています。一緒に楽しく動きましょう。エアロ歴30年の私です！おまかせください！



HPはこちら↑

- 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 8:30~21:00

●休館日 毎週火曜日 年末年始

Instagram



リズムでシェイプ&ストレッチ

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 10:20~11:20

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。