

# スタジオレッスンNEWS

## ナイトリフレッシュ無料体験会開催!

12月よりスタジオレッスン、夜枠クラス（20時～21時）がスタートします。

プログラム内容を知っていただくための無料体験会を11月に2日間行います!

### 体験会内容

- ・レッスン名：ナイトリフレッシュ
- ・概要：身体の調子を整えるストレッチ・コンディショニング系のプログラム！  
週の前半、頑張った身体をリフレッシュして週の後半を元気に乗り切る身体を整えましょう!
- ・開催日時：11月20日(水)、27日(水) 各20時～21時
- ・参加料：無料 ※12月より700円/1回 ・定員：20名 ※当日先着順



## レッスン月額受け放題チケットの販売!

11月、12月はレッスン受け放題チケットを販売します!

### チケット内容

- ・金額：午前チケット/3,500円 終日チケット/4,000円
- ・購入方法：総合受付（研修棟）にて申し込み

#### 注意点!

- ・チケットは各月単位となります。【例】11/7購入→11月分
- ・再発行不可
- ・レッスンの参加は整理券の取得が必要 ※整理券は先着順
- ・チケットをお忘れの場合、通常料金が必要です。



## 一部プログラムを変更します!

11月より水曜日午後の転倒・フレイル予防が下記へ変更となります。

### プログラム内容

- ・レッスン名：ピラティス&リラクゼーションストレッチ
- ・概要：関節をほぐしながら、簡単な運動で、ゆったりとご自身の身体を見つめながら心も整えていきます。男女問わず運動が苦手な方でもご参加可能です!
- ・開催時間：13時～14時
- ・参加費：700円/1回 ・定員：20名



お問い合わせ/宿泊研修棟 営業時間9:00～21:30

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1  
TEL:052-836-8210 FAX:052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場（第3月曜日の振替休場は第4月曜日）  
及び年末年始（12/29～1/3）

パロマ瑞穂スポーツパーク  
Paloma Mizuho Sports Park

<https://mizuho-loop.jp>