

スタジオレッスン再開！！

宿泊研修棟のトイレ等改修工事に伴い、2ヵ月間スタジオレッスンを休講しておりましたが、6月1日からスタジオレッスンを再開させていただきます。
受け放題チケットの販売、新規プログラムも開始いたしますので、ぜひご利用ください！

6月度スタジオレッスンカレンダー

	月	火	水	木	金	土	日
午前		リズム体操&筋トレ 【9:30～10:00】	ピラティス& コンディショニング 【9:00～10:00】	朝ヨガ 【9:30～10:30】	ストレッチ 【10:45～11:45】		
		ストレッチ 【10:45～11:45】					
午後				バランスボールで 有酸素 【13:00～14:00】	フラダンス 【13:30～14:30】		
夜間		ナイトピラティス 【19:00～20:00】	ナイトリフレッシュ 【20:00～21:00】				

料金

リズム体操&筋トレ／500円 ストレッチ／700円 朝ヨガ／700円 フラダンス／700円
バランスボールで有酸素／700円 ナイトピラティス／1,000円 ナイトリフレッシュ／700円

レッスン再開記念！月額受け放題チケット販売！

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（宿泊研修棟）にて申し込み

注意点！

- ・チケットは月単位となります。【例】6/7購入→6月のみ有効
- ・再発行不可
- ・レッスンの参加は整理券の取得が必要です。
※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。



新規プログラムのお知らせは裏面！

スタジオ新規プログラム！！

ナイトピラティス

≡ バランスのいい美しい体を手に入れよう！

お仕事や1日の終わりに健康づくりタイム。
マットピラティスで、インナーマッスルを鍛えて
バランスの良い美しい体を手に入れましょう。
姿勢改善・疲れにくい体の獲得・リラックス効果が
期待できます。

開催日時：火曜日 19時～20時

定員：8名

金額：1,000円／回

回数チケット：10,000円／11回



バランスボールで有酸素

≡ リズムに合わせて脂肪燃焼＆ココロとカラダの健康づくり！

いい汗をかいて、ココロもカラダもリフレッシュ。
適度な有酸素運動を通して、生きる活力となるエネルギーを
作り出します。体力をつけ、毎日を生き生きと自分らしく
健康に過ごしていける身体づくりを行います。

開催日時：木曜日 13時～14時

定員：10名

金額：700円／回



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>