

屋外で風を感じながらリフレッシュ体操

アウトドア ピラティス

日時：令和6年11月9日(土)

10時開始(11時頃終了予定) ※雨天中止

集合場所：小雀公園 ため池前

参加費：無料

定員：10名

申込：10月11日(金)から11月7日(木)のあいだに

電話か公園窓口でお申し込みください

TEL 045 - 853 - 1945

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物など

ヨガマットのレンタル希望の方は、申し込み時にお伝えください。

ピラティスは
筋力をつけて
体のバランスを整える
エクササイズかぶ！

骨盤調整や
姿勢改善に！

未経験者、
初心者歓迎！