



託見付き

はじめての ピラティス

6月16日（月） 10:00～11:00

忙しい日常から離れ、心と身体に向き合うエクササイズで
リフレッシュしませんか？

運動が苦手な方や、フィットネス初心者の方でもお気軽にご参加
をお待ちしております。



講師：spaceSIN Shizuka さん

- BASI Mat pilatesインストラクター
- through Pregnancy&Beyond（マタニティ
&産後 pilates）インストラクター
- 健康運動指導士
- 中高第一種教員免許（保健体育）

リラックスした
雰囲気です♪
お気軽に
ご参加ください！

場 所 宗賀公民館 大会議室

参加費 300円

持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（無い方はお貸しできます）

定 員 15名 ※応募多数の場合は抽選になります

申込み 宗賀支所窓口、電話、メール、電子申請で申込み
6月6日（月）締切

宗賀支所

☎ 0263-52-0251

✉ souga@city.shiojiri.lg.jp



← 電子申請の申し込み
はこちらから