

10/10 (水) 申込みスタート! 受付は硬式野球場窓口へ

# ナイトピラティス

10月27日 (土) 18:00~19:15

○料 金 1000円 10/17までキャンセル返金可能

○対 象 18才以上 ○定 員 25名

○講 師 石上菜々 藤浪宏子

○会 場 このはなアリーナメインゲート前芝生広場

天候によりこのはなアリーナメインゲート内側に変更となります

○持ち物 動きやすい服装 タオル 飲み物 防寒具

○問い合わせ 草薙総合運動場 054-261-9265



ホットドリンクつき



月あかりの下でのんびりレッスン♪  
初めての方もお気軽に参加してください



## ピラティスの魅力

- ①負担が少なく動きがゆるやかなため年齢や性別を問いません
- ②深層部の筋肉を動かすので血流やリンパの流れが良くなります
- ③深くゆっくりとした呼吸で内臓を活発化&リラックス