



市民交流フェス イベント企画

無料!

沿岸ピラティス フェス



2024.12.21(土) 開催

冬こそピラティスで
代謝アップ! 免疫力アップ!

ピラティスとは、筋肉を鍛え、体全体の
バランスを整えるためのエクササイズです。

体験して
みませんか?



会場

宮古市市民交流センター
2階 運動スタジオ

定員

各回30名

要予約

持ち物

ヨガマット、水分補給の飲み物、汗をふくタオル
※ヨガマットは無料貸し出しあり

内容

1時間のピラティス体験を5回開催します

複数回の
参加もOK!

①10:00~11:00 やさしいピラティス 担当:Etuko
初心者におすすめ度 ★★★

②11:15~12:15 パフォーマンスを高めるピラティス 担当:Reina
動けるカラダになれる度 ★★★

③12:30~13:30 骨盤底筋を鍛えるピラティス 担当:Mari
ゆがみが改善できる度 ★★★

④13:45~14:45 やさしいピラティス 担当:Yuka
初心者におすすめ度 ★★★

⑤15:00~16:00 ピラティス+ヨガでリラックス 担当:Maki
心身ともに整う度 ★★★

インストラクターは
沿岸で活動する
皆さんです ✨

その他

- 駐車券は会場にご持参ください
- 託児はありません

ご予約は
こちら

電話または申し込みフォームで
ご予約ください

宮古市市民交流センター
TEL 0193-63-4166



申し込みフォーム