



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

1年頑張った私へのごほうびピラティス
心とカラダを整えて新年を迎えましょう!

2025.12.20 土 開催



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

体験して
みませんか?



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4回開催

複数回の
参加もOK!

①10:00~11:00

自分を丁寧に整えるピラティス
担当:Maki

②11:30~12:30

めぐるピラティス
担当:Mari

③13:00~14:00

やさしいマインドフルピラティス
担当:Yuka

④14:30~15:30

未来を整えるピラティス
担当:Nao

インストラクターは
沿岸で活動する
皆さんです

その他

託児はありませんので、
ご了承ください

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



申込みフォーム

参加するかたへ

宮古市役所前駐車場または宮古駅東駐車場をご利用のかたは駐車券を会場にご持参ください。
当日は駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用にご協力をお願いいたします。