市民交流フェス　イベント企画

沿岸ピラティスフェス

今年、最後に呼吸を深める

2026.12.5 土 開催



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35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2回開催

1　12:45～13:45　担当：Mari

2　14:00～15:00　担当：Nao

複数回の参加もOK！

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