



夜

講師付き開放事業

活！ストレッチ

&ピラティス

手軽なコンディショニングとコアトレ

1	5月13日(金)	時間：19:00~20:00
2	5月27日(金)	講師 山口俊彦 氏
3	6月10日(金)	
4	6月17日(金)	



初めてのピラティス

1	7月8日(金)	時間：19:00~20:00
2	7月22日(金)	講師 飯田理香 氏
3	9月9日(金)	
4	9月30日(金)	
5	10月7日(金)	



申し込み不要

- 対象 成人
- 定員 20人程度
- 費用 無料
- 持ち物 汗拭きタオル
飲み物

★お持ちの方は、
ヨガマット、バスタオル

新型コロナウイルス感染拡大状況により、急遽中止になる場合があります。自宅で検温してからご来館ください。体調不良の症状がある場合は参加をご遠慮ください。

お問い合わせ

遠藤公民館

☎ (86) 9611

平日 8時30分~17時