

# 令和8年度 スポーツ開放のお知らせ



## ナイトピラティス



誰でも楽しく体のメンテナンスができるスポーツ開放事業です。

お仕事で昼間の時間がとりにくい方も、一日の疲れを取りたい方も、  
どなたでも参加できます！

### 日程

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
開催日	23	28	25	23	27	24	22	26	17	28	25	25

※第3

## 《申し込み不要！！》

原則 毎月第4木曜日 午後7時～8時 体育室

持ち物 ヨガマット・うわばき・飲み物

講師 飯田 理香 氏 (ピラティスインストラクター)



### 【問い合わせ先】

長後市民センター ☎0466-46-7373 (午前8時30分～午後5時 土日祝日を除く)

※ご参加の際、体調が悪い場合はご配慮ください。