

令和7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	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26

《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。