

お気軽にご参加ください♪

# アウトドアピラティス

参加費  
1,200円



写真はイメージです。



講師：芝 江梨奈

☆初めての方でも安心♪  
ゆっくりご自身の身体と向き  
合う時間を作りませんか？

## 参加者募集中！！

- 場 所** ラグビー場
- 日 時** 2026年7月11日(土) 18:30～19:30
- 受講料** 1,200円/回 (税込) ※定員20名
- 対 象** 中学生～一般大人まで

<ご案内>

- ・参加費はメインスタジアム受付にて当日のお支払いになります。
- ・参加お申し込みはお電話または管理事務所にてお願いいたします。
- ・雨天の場合は室内へ変更となる場合がございます。変更のご案内は、ホームページ及びお電話にてご案内いたします。
- ・イベント実施中、天候不良にて継続が難しいと判断された場合、中止とさせていただきます。
- ・参加当日は事前に運動しやすい服装に着替えてお越しください。
- ・お持ち物：マット(お持ちの方)、タオル、飲み物等をご準備いただきご参加ください。
- ・来場前にご自身で検温の上、発熱・咳・鼻水・その他体調不良の方はご来場をお控えください。
- ・こまめに水分補給をお願いします。
- ※5名以上からの開催となります。
- ※開催日の前日までにお申し込みをお願いします。

### \* 内容

涼しくなる夕暮れ時に、開放的な芝生の上で心身ともにリフレッシュしませんか？

- ◎芝生の上でエクササイズすることで、高いリラクゼーション効果やストレス軽減効果があると言われております。心地よく身体を動かしましょう！
- ◎ピラティスで凝り固まった身体をほぐし、コアの筋肉を使いながら身体を整えましょう！



Balcom BMW 広島総合グランド  
TEL : 082-231-3077

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124  
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>

- 営業時間 3月～10月 7:00～21:30  
11月～2月 7:00～18:30
- 休場日 年末年始(12/29～1/2)  
臨時休場日あり