

どなたでもご参加OK！

アウトドアピラティス

参加費
1,200円



講師：大坂 圭祐

☆初めての方でも安心♪
ご自身のカラダと向き合う
時間を作りましょう！

写真はイメージです。

参加者募集中！！

場 所 ラグビー場

日 時 2026年10月17日(土) 18:00～19:00

受講料 1,200円/回(税込) ※定員20名

対 象 中学生～一般大人まで

＊ 内容

暑さで運動不足が続き
身体が硬くなっていませんか？

◎青空の下、芝生の上で
心地よい空気を
心と身体で感じながら、
全身リフレッシュで
気持ち良い一日を
一緒に過ごしましょう！！

◎普段の生活動作の隔たり
から生じる姿勢不良や
スポーツ障害などを
ピラティスで予防しましょう！

<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。



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