

どなたでもご参加OK!

青空芝生ピラティス

参加費
1,000円



講師：川口 和泰

☆講師は理学療法士資格保有
初めての方でも安心してください。
ご自身のカラダと向き合う
時間を作りましょう!

参加者募集中!!

- 場 所** メインスタジアム
- 日 時** 2024年6月2日(日) 18:30~19:30
- 受講料** 1,000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下さい。
- ・お持ち物：マット(100円で貸出しあり)、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

コロナ禍で運動不足が続き
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!



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