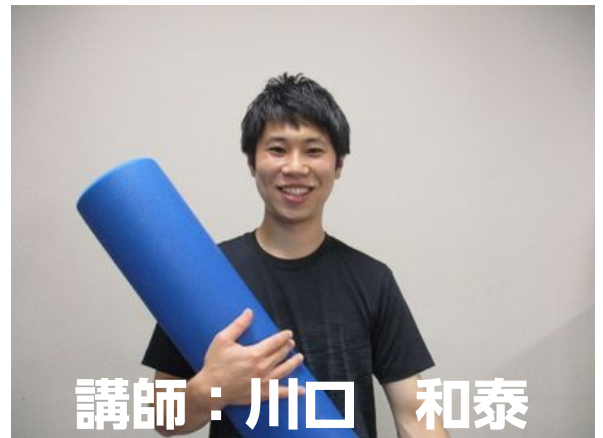


どなたでもご参加OK!

青空芝生ピラティス

参加費
1,100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** 広島県総合グランド
- 日 時** 11月3日(水祝) 10:30~11:30
- 受講料** 1,100円/名 (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現金のみで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。
- ・雨天の場合は中止となります。中止のご案内は、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(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
「スポーツの秋」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