

令和4年度 第1期



おこさま連れ



ピラティス



教室



【対象】

3歳以下のお子さまと
そのお父さんお母さん

【内容】

体幹や正しい姿勢を
意識しながらのゆっくり
とした動きと呼吸により、
姿勢改善・体の
ゆがみを補正する
エクササイズです。

【日程】

4/4(月)
4/14(木)
4/21(木)
4/25(月)
5/9(月)
10:00~
11:00

【定員】

20組
(40名)

【参加料】

4,400円/組
(保険料込)

【申込方法】

令和4年3月18日(金)

10:00から先着順に

電話受付

申込用紙記入と参加料の
お支払いは

3月31日(木)までに

お願い致します。

※定員になり次第
受付終了

お申し込み

お問い合わせ

盛岡タカヤアリーナ
(盛岡市総合アリーナ)



019-658-1212

【講師】

神田 容識美 先生



公益財団法人

指定管理者

盛岡市スポーツ協会