

朝日×海風 とともに

早朝ストレッチ&ピラティス

in NX仙台港パーク

ドリンク
お土産付き

参加費 **1,000円**

■ 日 時： 10月19日(日) 7:30~8:30

■ 定員: 15名

■ 場 所： NX仙台港パーク（仙台市宮城野区港2丁目5） 無料駐車場有
(雨天の場合中止)

- 持ち物
- ・ レジャーシート（ヨガマットの下に敷く用）
 - ・ ヨガマットまたはバスタオル
 - ・ フェイスタオル
 - ・ 水分補給
 - ・ ウォーキングできる靴



朝の空気を胸いっぱいに取りこみ、気持ちのよい一日をスタートしましょう。
ストレッチの後に公園内をウォーキングします。
激しい動きはありませんので、初心者の方、シニアの方も
お気軽にご参加お待ちしております。

お申し込み方法

①電話で予約  080-5132-6624
ピラティススタジオエミール



②WEBで簡単予約 

担当

ピラティススタジオemile
ピラティスインストラクター

木村えみこ



主 催 株式会社 東北ダイケン

問い合わせ先

 pilates.studio.emile@gmail.com

 080-5132-6624