

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

参加費

1,000円

ドリンク  
お土産付き

■ 日 時：7月27日(日) 6:00~7:00

■ 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
- ・帽子、サングラス、虫よけスプレーなど



潮風を感じ、木陰の緑に囲まれて深呼吸。

朝の空気を胸いっぱいに吸いこみ、気持ちのよい一日をスタートしましょう。  
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。

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

## 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



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