

心とカラダにそっと寄り添う

早朝ストレッチ&ピラティス

参加費

1,000円

ドリンク
お土産付き

in 多賀城みずむすび公園

■ 日時： 8月24日(日) 6:00~7:00
(雨天中止) (5:50集合)

■ 定員: 15名

■ 場所： 多賀城みずむすび公園芝生広場
(多賀城市大代6丁目3)

 ローソン前公園駐車場

■ 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



木陰の心地よい風に吹かれながら、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。

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