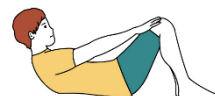
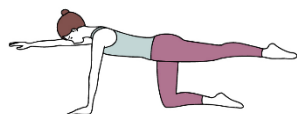
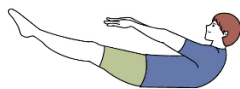




はじめてのピラティス



体験講座



ピラティスは、元々、ケガから回復するための「リハビリ」として開発されたエクササイズです。インナーマッスルや体幹を鍛えることで、体の柔軟性や基礎代謝を上げることができます。初心者の方、日中がお忙しい方向けの講座です。

★日 時 令和8年 9月 1日・8日

毎回火曜日 午後7:15~8:15

★場 所 長地公民館 1階 第1・第2会議室（畳のお部屋）

★講 師 フィットネスインストラクター

小口 寿美江 さん

★持ち物 運動のできる服装 5本指の靴下
厚めのバスタオル か ヨガマット 汗拭きタオル 飲み物

★受講料 400円 （講座初日にお持ちください）

★定 員 15名（先着順）

◆お申込み方法

令和8年7月27日（月）9時～

電話・Eメール・QRコード・窓口にてお申込みください。

※参加申込み
QRコード→



岡谷市 長地公民館（長地支所）

- 住所：岡谷市長地柴宮2-15-26
- 電話：0266-27-8080
- E-mail：osachi@city.okaya.lg.jp