

自然の中でリフレッシュ時間を

# 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 モリリン加瀬沼公園

■ 日時： 9月28日(日) 7:00~8:00  
(雨天中止) (6:50集合)

■ 定員: 15名

■ 場所： モリリン加瀬沼公園  
(利府町加瀬字新堤下7-1)

 無料駐車場

■ 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。



## 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