

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)

P 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



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