

はじめての

ピラティス教室



「ピラティス」とは？

ピラティスとは、体幹を強めて背骨や骨盤の位置を正しく整え、体全体の柔軟性やバランスを高めるエクササイズです。

姿勢を整えて肩こり腰痛の改善などの効果があります。動きやすい体をつくっていきましょう！

- 日 時：令和7年3月12日（水）・26日（水） 19:00～20:00
- 場 所：山形市総合スポーツセンター野球場
- 講 師：山形市エアロビック協会 派遣講師
- 対 象：一般男女 15名程度（抽選）
- 参加料：1,000円（傷害保険料含）
- 持ち物：ヨガマット（お持ちの方）・タオル・飲み物
動きやすい服装

【お申込み方法】

申込期間：令和7年2月15日（土）～2月28日（金）

当協会ホームページからお申込みください。

または、メール・FAX・来館により、

①氏名（フリガナ） ②年齢 ③住所 ④電話番号

⑤E-mailアドレス

ご記載の上、下記までお申込み下さい。

－問い合わせ・申し込み先－

山形市総合スポーツセンター野球場

（きらやかスタジアム）

〒990-0075 山形市落合町1番地

TEL：023-687-1789 FAX:023-687-0189

Mail：ys-baseball@yamagatasi-taikyou.jp

担当：阿部



ホームページQRコード