森林ピラティス教室

in レクの森

姿勢や身体を引き締めたいあなたへ

自然の中で、体の内側からすっきり整えましょう！

日程 7月22日（水）
10：00～11：00

定員 20名
（応募多数の場合は抽選）

講師 ピラティスインストラクター
Chika

レクリエーションの森　林間広場
（雨天時は総合体育館）

参加料 500円

動きやすい服装、
飲み物

自然の中で
深呼吸をして、
心と体を整えましょう。

応募・詳細はこちらから

お問い合わせ先
北広島市社会教育課　011-372-3311