

# 楽・ピラティス 体験会

【募集期間】3月8日(水)～3月22日(水)夕方5時まで

【内 容】トレーニング要素が強いピラティスですが、ツール(タオル)等を使う事で楽しくピラティスを行うことができます。初めての方、苦手意識があった方はこの機会に一度体験してみませんか？

## 日 程

3月23日(木)

10:30～11:30

場 所:和会議室

持ち物 ヨガマット、フェイスタオル、飲み物

対 象 中学生以上男女 定員 13名

受講料 800円 ※ただし、9名集まらなければ開催  
いたしません。

申込方法:事前予約必要、当日お支払い。  
応募者多数の場合は抽選とさせていただきますので、ご了承ください



講 師:斎藤 やよい先生

### 注意点:

更衣室がないので、運動できる格好  
でお越しください。  
また、新型コロナウイルスの拡大  
により開催出来ない場合もございます。

問合せ先

(株)モンテディオ山形 天童市山王1-1 自主事業担当係

TEL: 023-655-5900

Mail: park@montedio.co.jp