

グループピラティス体験会



開催のお知らせ

開催日・時間

令和7年9月11日（木）10:00～12:00

（実際の運動時間は1時間程度）

テーマは「リフレッシュ」

講師：田中 由未

（理学療法士／産前産後ピラティスインストラクター）

【場所】

保健センター ホール

【参加費】

体験会のため無料

【定員】

10人前後

【持ち物】

タオル、飲み物

【託児あり】

○スタッフとボランティアが対応

○10:00～12:00

（運動実施後、早めのお迎えOK）

○10:00前にお子さんを
つどいの広場へ預けてください

○託児は別室（つどいの広場等）

・・・申し込み方法・・・

- ①同意書に書いてある注意事項を確認
- ②必要な情報を備考欄に記入
- ③同意書にサインをし、にこまるスタッフへお渡してください
→その際に託児が必要な方はお伝えください☺
- ④スタッフが再度注意事項を確認し問題なければ申し込み完了です

〈 募集期間は8月末まで 〉

※定員に達し次第、早めに受付を終了させていただきます