

無料体験イベント

はじめての ピラティス教室



初心者・子連れ・運動不足の方大歓迎！！

日時 2026年4月23日（木）

10:00～11:00

場所 4階多目的スタジオ

参加費 無料

定員 15名（要予約）

講師 理学療法士 明日香

持ち物 ヨガマット（10枚まで貸出無料）
動きやすい服装、お飲み物、タオル

お申込 「お名前」「ご連絡先」「人数」「お住まいの市町村」
「イベントを知ったきっかけ」を下記へお知らせください



理学療法士 明日香

講師プロフィール



@ASUKA.2024.YOGA

ご来館の際は、まずは3階受付にお立ち寄りください ☎046-238-3172

高座クリーンセンター環境プラザ ✉info@kouzakankyoplaza.jp