

2026.3.13(金)

19:30-20:15

2026.3.30(月)

20:00-20:45

ピラティス

腸ケア× ピラティス



無料体験会

三刀屋文化体育館アスパル 小ホール

ピラティス

日にち／2026年**3月13**日(金)

時 間／**19:30-20:15**

場 所／アスパル 小ホール

指 導／高橋 弘

(ファンクショナルローラーピラティス認定インストラクター)

参加費／無 料

定 員／20 名程度

申 込／申込フォームからお申込ください

持ち物／ドリンク



【申込フォーム】

腸ケア×ピラティス

日にち／2026年**3月30**日(月)

時 間／**20:00-20:45**

場 所／アスパル 小ホール

指 導／飯島 美穂

(ファンクショナルローラーピラティス認定インストラクター)

参加費／無 料

定 員／20 名程度

申 込／申込フォームからお申込ください

持ち物／ドリンク



【申込フォーム】

ヨガマット・ストレッチポールは無料で貸し出します。お持ちの方はご持参ください。