

# 令和7年度 スポーツ開放のお知らせ



## ナイトピラティス



誰でも楽しく体のメンテナンスができるスポーツ開放事業です。

お仕事で昼間の時間がとりにくい方も、一日の疲れを取りたい方も、  
どなたでも参加できます！

### 日程

| 月   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 開催日 | 24 | 22 | 26 | 24 | 28 | 25 | 23 | 27 | 25 | 22 | 26 | 26 |

## 《申し込み不要！！》

原則 毎月第4木曜日 午後7時～8時 体育室

持ち物 ヨガマット・うわばき・飲み物

講師 飯田 理香 氏（ピラティスインストラクター）



### 【問い合わせ先】

長後市民センター ☎0466-46-7373（午前8時30分～午後5時 土日祝日を除く）

※ご参加の際、体調が悪い場合はご配慮ください。