

公益財団法人山形市スポーツ協会 主催

はじめてのピラティス教室

ピラティスとは？



「ピラティス」とは体幹を強めて背骨や骨盤の位置を正しく整え、体全体の柔軟性やバランスを高めるエクササイズです。
姿勢を整えて肩こり腰痛の改善などの効果があります。
動きやすい体をつくっていきましょう！

<内容>

○日 時：令和7年5月14日・21日・28日
水曜日3回 19:00～20:00

○場 所：山形市球技場 アップコート

○講 師：山形市エアロビクス協会 派遣講師

○対 象：一般男女 20名（先着）

○参加料：2,000円（傷害保険料含）

○持ち物：ヨガマット（お持ちの方）
タオル・飲み物・動きやすい服装

～お申込み～

<期間>

令和7年4月23日（水）～令和7年5月4日（日）

<申込方法>

右記QRコードを読み取り、
申込フォームから
参加者情報をご入力下さい

URL：<https://forms.gle/AGiznsCHveJZlX2P7>



メール・FAX・来館の場合は

- ①氏名（フリガナ） ②年齢 ③郵便番号・住所
- ④電話番号 ⑤緊急連絡先 ⑥E-mailアドレス
- ⑦ヨガマット貸出希望の有無

↑ご記載の上、下記までお申し込み下さい↑

一問い合わせ・申込み先—
山形市総合スポーツセンター野球場
（きらやかスタジアム）
〒990-0075 山形市落合町1番地
TEL：023-687-1789 FAX:023-687-0189
Mail：ys-baseball@yamagatashi-taikyou.jp
担当：阿部