



夏の特別講座

ピラティス

★★ 夏の夜空で ★★

～心と身体はつながっている～
ピラティスは普段運動する
時間がとれない方や
激しい運動が苦手な方でも
簡単にできるエクササイズです
100歳まで歩ける身体と一緒に目指しましょう♪

令和8年度

さくらす

桜川市生涯学習センター

主催講座

参加費

無料

開催
日時

2026年

8月7日(金)

時間:20:00～21:30

詳しくはこちらまで↓↓↓

Instagram



SAKURAGAWA_CITY_LIB

ホームページ



詳しくは
Instagram
ホームページ
にて掲載中

<https://sakurasu-sakuragawa.jp>

【講師】 Nao

【開催場所】 3階 テラス (雨天時:スタジオ2)

【対象】 前期(4～6月)不参加の方のみ

※市内外問わずご参加いただけます

【定員】 先着 15名

【持参物】 ヨガマット (必ずお持ちください)

【申込方法】 1階 総合案内 受付のみ

※申込は来館頂いたご本人様のみとなります

【申込開始】 2026年7月26日(日) 午前9:00から

【問い合わせ】 桜川市生涯学習センター

TEL:0296-71-7702

令和8年度 さくらす主催事業 「ピラティス★夏の夜空で★」特別講座 申込受付用紙

お名前

年齢

フリガナ

歳

連絡先

(電話)

性別

男性 ・ 女性 ・ 回答しない

※ご記入いただいた個人情報は、本講座の運営にのみ使用し、その他の目的には使用いたしません