

令和7年度 マイタウンスポーツデー
宮城野区スポ・レク祭

ボディメンテピラティス／開催要項

ピラティスは、年齢や体力に関係なく、どなたでも始めやすいエクササイズです。肩こり・腰痛・冷え・体力不足・ストレスなど、日々の不調や違和感にアプローチしていきます。ゆったりとした呼吸とともに行うやさしいピラティスに、リンパの流れを促すケアやストレッチを組み合わせ、からだ本来のバランスを整えましょう。

1. 開催日 令和7年10月13日(月) スポーツの日 18:30~19:20

※20分前からアリーナ棟2階多目的室前で受付を行います。

開始時間に遅れないよう時間に余裕を持ってお越しください。(時間厳守)

2. 開催場所 新田東総合運動場内 多目的室

3. 対象 高校生以上 定員 35名

4. 講師 松浦 弘美

5. 参加料 無料

6. 申込方法 **事前申込制**：専用予約ページ、宮城野体育館窓口、電話にて受付

申込開始日 令和7年9月7日(日) 10:00~ (先着順)

定員になり次第、受付を終了させていただきます。

専用予約ページ



7. 持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物

8. お問い合わせ 仙台市新田東総合運動場(宮城野体育館)

住所：仙台市宮城野区新田東 4-1-1

電話番号 022-231-1221

