

# 竹ピラ

竹林の中で、自分と向き合う時間。

自然と一体になって、  
自分の内側に耳を澄ませる。

そんなひとときを、  
氷見の竹林の中で体験してみませんか？

ピラティスは呼吸とともに  
体をゆっくり整えるエクササイズ。  
運動が苦手な方でも無理なく楽しめます。

青竹の  
お土産付き



講師 瀬戸 裕子

ピラティス指導歴17年  
氷見市窪にピラティススタジオ  
「Y's neo pilates studio」

日時

11月3日(祝) 10時~12時

場所

氷見市内の竹林 (詳細は後日連絡)

費用

1500円(青竹代含む)

持物

ヨガマット、水筒、防寒具

申込

右記QRコードから申し込み

(健康な方、また医師から運動を止められていない方を対象)



問い合わせ先 ひみ竹林ネットワーク TeamVivaBamboo

050-1725-5233