

特別企画
めるびる
ピラティス体験教室

参加無料

初めての方也大歓迎!



日時

令和8年 7月22日(水)

第1部 11:00 - 11:50

第2部 13:00 - 13:50

場所

めるびる 3階 Fスペース
(小矢部市石動町4-25)

持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物

定員

各回 6名ずつ(先着順)

ピラティスは、身体を鍛えるだけでなく、
自分の身体と向き合う時間をつくることができます。
運動が苦手な方や初めての方でも
安心してご参加いただける内容なので、
身体を動かす心地よさや、レッスン後のスッキリ感を
ぜひ体験してみてください。
皆さまのご参加をお待ちしております。



LINE



Instagram

講師

Pilates N'
代表 堀内望加氏

2025年、小矢部市内にピラティススタジオ「Pilates N'」をオープン。
PHI Pilates認定インストラクター。
一人ひとりの身体に合わせ、市政改善
や身体機能の向上を目的としたレッス
ンを提供している。

商店街に路上駐車可
7月はめるびる側のみ可
※ほかの利用者の迷惑に
ならないよう配慮願います



駐車場5台有

お問い合わせ先

☎ 090-7087-0711

(Pilates N' 堀内)

主催：小矢部市商工会

お申し込みはコチラから



申込締切

7月17日(金)