

令和8年度 岐阜市北青少年会館 青年講座

# ピラティス入門



日々の疲れをリセットする特別な時間。  
ピラティスで心と体を整え、最高の夏へ出発！

**6/7(日)**

**9:30~11:00**

インストラクター 吉田 弥生 先生

会場:岐阜市北青少年会館 定員:20名(高校生以上対象)

参加費:50円(保険料) 持ち物:ヨガマット(厚手バスタオル)

**5月1日(金)~5月13日(水)に  
右QRコードよりお申込みください。**

