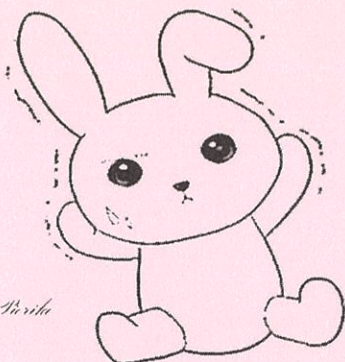
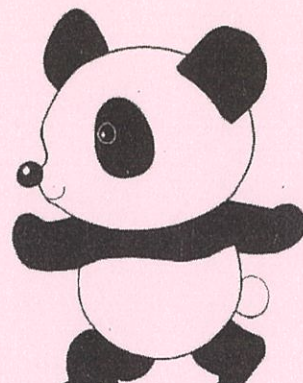


# 呼吸と動きのアート ～ピラティス&ヨガストレッチ～



令和7年  
9月14日(日)・28日(日)  
午前10時～11時30分



## 講師

フィットネスインストラクター  
小林 恵理子さん

SUKSK 対象

## 会場

山形市総合福祉センター 1F 体育ホール  
(山形市城西町 2-2-22)

## 対象者

両日参加できる方  
山形市 寒河江市 上山市 村山市 天童市 東根市  
尾花沢市 山辺町 中山町 河北町 西川町 朝日町  
大江町、大石田町在住または  
山形市在勤・在学の方、25名(抽選)

## しめきり

9月1日(月)  
抽選結果は9月4日まで全員にお知らせします。

## 保険料

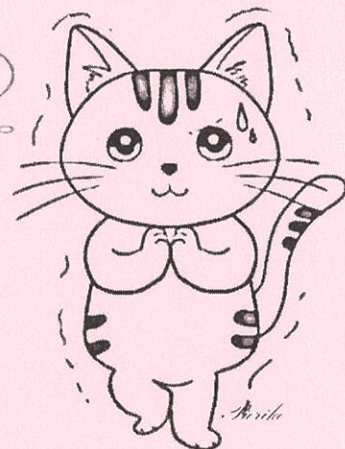
42円(2回分、14日に集めます。)  
お釣りのないようお願いします。  
※9月5日以降のキャンセルは保険料を頂きます。

## 持ち物

ヨガマット、フェイスタオル、水分

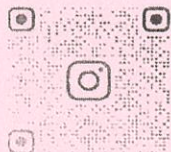
## 託児

1歳以上未就学児(無料・要予約)



申込はこちら

ファールの情報は公式インスタ  
グラムで発信中です！



YAMAGATASHI\_FAL.A

<申込み> 右記2次元コードよりお申込みください。  
<問い合わせ> 山形市男女共同参画センター「ファール」  
TEL 023(645)8077  
(日曜祭日を除く9:00~17:15)



「ファール」は山形市が運営している公的施設です。広報やまがたや山形市公式ホームページ等に各種事業を随時掲載しています。また、個人情報適切に管理し、当該事業の目的以外には使用しません。