

# 朝ヨガ&ピラティス

TAMAGAWA  
RYOKUCHI  
PARK  
2026



## 5/10(日)・17(日)・24(日)

●時間

7:30～8:30(7:20集合)

●開催場所

多摩川自由ひろば(↑荒天の場合は、西和泉体育館で行います)

### インストラクター

5/10(日)・24(日)

馬場 綾子

ピラティス



5/17(日)

三浦 由佳理

ヨガ



●対象：市内在住・在勤・在学の小学生以上(小・中学生は保護者同伴)

●定員：先着30名

●参加費：1回100円(3回で300円)

●服装：動きやすいもの

●持ち物：タオル・飲み物

●その他：ヨガマットは貸し出します(ご自分のマットをお持ちいただいても差し支えありません)  
帽子やサングラスなど日差し・暑さ対策をお願いします



申込開始

4月15日(水)9:00～

※4月16日(木)は休館日のため申込できません

- ・狛江市民総合体育館二中臨時受付窓口で申込用紙に必要事項を記入後、ご入金ください
- ・お電話でのお申し込み、ご予約はできません
- ・定員になり次第、締切ります
- ・一度ご入金いただいた参加費は、返金いたしかねます

【問い合わせ】狛江市民総合体育館二中臨時受付窓口  
〒201-0003 狛江市猪方2-7-1 【TEL】03-3430-1141

【受付時間】9:00～21:00 【休業日】偶数月の第3木曜日

【主催】狛江市 【主管】狛江市スポーツ協会・TAC共同事業体



狛江市民総合体育館  
LINE



狛江市体育施設HP