



広い天然芝の上で ピラティス教室

日程：(全5回/木曜日)

令和5年 4/13・20・27・5/11・18

午前10時00分～午前11時00分まで

会場：河内総合運動公園 **多目的運動広場**

*雨天時は、陸上競技場会議室

指導者：半田 尚子先生

持ち物：ヨガマット・タオル・飲み物 など

❀❀ お願い ❀❀

初日は陸上競技場ステーション前に10分前にお越しください
(駐車場は北側をご利用ください)

参加日は、出席簿に○印をつけてからご参加ください。

○欠席時の連絡は不要です。

参加料入金後の返金は原則致しておりませんのでご了承ください。





日程：(全5回/水曜日)

令和5年 4/12・19・26・5/10・17

午前10時00分～午前11時00分まで

会場：河内総合運動公園 多目的運動広場

*雨天時は、陸上競技場会議室

指導者：佐藤 愛子先生

持ち物：ヨガマット・タオル・飲み物 など

❀❀ お願い ❀❀

初日は陸上競技場ステーション前に10分前にお越してください

(駐車場は北側をご利用ください)

参加日は、出席簿に○印をつけてからご参加ください。

○欠席時の連絡は不要です。

参加料入金後の返金は
原則致しておりませんのでご了承ください。



かけっこ教室のご案内

会場：河内総合運動公園 陸上競技場

日時：5/28(日) ・ 6/4(日)

開催時間：10:00~12:00

受付時間：9:40~

受付場所：河内総合運動公園 陸上競技場



◆ お願い ◆

- ① 参加当日は陸上競技場にて受付いたします。
受付を済ませてから集合場所へ集まるようお願いします。
※受付では受付簿に○印を付けていただきます。
- ② 観覧をする保護者の方は、観覧席でお願いします。
- ③ 参加者は安全のためにも、運動に適した服装、靴でお越してください。
また水分補給ができるよう飲み物をお持ちください。
- ④ 車でお越しの方は、**陸上競技場の北側駐車場**をご利用ください。
- ⑤ 欠席時の連絡は不要です。
- ⑥ 参加費支払後のキャンセルは原則不可とさせていただきます。
(小雨決行ですが、悪天候による中止の場合は返金いたします。)

* 当日開催が不明な場合は8:30から電話にてお問合せ下さい。