

## スポーツひろば スポーツ推進委員運営校

## ピラティス教室

ピラティスは姿勢改善、ボディメイクとして注目されていますがそれだけでなく私達の普段のくせや生活習慣にも効果的です。

初めての方でも安心して参加できる基本的なピラティスを行います。

**日 程** 令和6年11月29日(金)、12月6日(金)、13日(金)、20日(金) の計4日間

**時 間** 19時30分～20時30分(受付:19時15分～)

**会 場** 1、2回目:生涯学習センター 和室さくら(4F)

3、4回目:大正小学校 体育館(B1F)

**対 象** 台東区内在住または在学・在勤で、中学生以上の方

**講 師** 塩入 香代子 氏  
(PH1 アットピラティス、リフォーマーピラティス インストラクター  
RYT500 マタニティヨガ、シニアヨガ インストラクター)

**参加料** 2,000円(保険料を含む)

**定 員** 20人(先着順)

**持ち物** 動きやすい服装(Tシャツ、スパッツ) マット又は厚手のバスタオル・室内履き靴下(滑り止めが付いている物)・飲み物・タオル等

**申込方法**

申込書(裏面)

◎申込書と参加料を下記へ持参

① 受付期間⇒令和6年11月8日(金)

受付時間⇒19時15分～20時15分

受付場所⇒生涯学習センター 4F 和室さくら

② 受付期間⇒令和6年11月11日(月)～11月21日(木)

受付時間⇒9時～17時(土日除く)

受付場所⇒台東区西浅草3-25-16生涯学習センター5F

※申込書は区HPからもダウンロードできます

●詳しくは、区HP(右記二次元コードより)をご確認ください。

●学校行事等によって変更・中止となる場合があります。

主 催:台東区教育委員会 企 画:台東区スポーツ推進委員協議会  
問合せ:台東区教育委員会スポーツ振興課 TEL03(5246)5853

