

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が普段のくせや生活習慣からにも効果的です。
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7年5月9日～7月4日 の 毎週金曜日（5月23日を除く）
※計8日間

時 間 19時30分～20時30分（受付：19時15分～）

会 場 大正小学校 地下1階体育館

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 マットピラティス、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 4,000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
靴下（滑り止めが付いている物）・飲み物・タオル・室内履き等

申込方法

◎申込書と参加料を下記へ持参

申込書(裏面)

① 受付期間⇒令和7年4月25日(金)

受付時間⇒19時15分～20時

受付場所⇒大正小学校 1階

② 受付期間⇒令和7年4月28日(月)～5月2日(金)

受付時間⇒9時～17時(土日祝除く)

受付場所⇒台東区西浅草3-25-16生涯学習センター5階 スポーツ振興課

※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。



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