

## スポーツひろば スポーツ推進委員運営校

## ヨガ教室

優しいヨガのポーズ、呼吸法、瞑想で皆様と楽しい時間を一緒に過ごし体調を整えましょう。

日 程	令和6年10月4日(金)、11日(金)、18日(金)、 10月25日(金)、11月1日(金)、8日(金) ※計6日間
時 間	19時30分～20時30分(受付:19時15分～)
会 場	1～3回目:大正小学校 体育館(B1F) 4～6回目:生涯学習センター 和室さくら(4F)
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	山崎 礼子 氏 (ヨガインストラクター、健康運動実践指導者、介護予防運動指導員)
参加料	3,000円(保険料を含む)
定 員	20人(先着順)
持 ち 物	運動出来る服装・ヨガマットまたは大きめのバスタオル 飲み物・タオル・室内履き(裸足で行います)等



申込書(裏面)

## 申込方法

## ◎申込書と参加料を下記へ持参

- ① 受付日 ⇒ 令和6年9月13日(金)  
受付時間⇒19時15分～20時15分  
受付場所⇒大正小学校 1階
- ② 受付期間⇒令和6年9月17日(火)～9月26日(木)  
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  
※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