

運動×カラダ×バランス

～ピラティスベースの運動教室～

梅雨時に、リフレッシュ・タイムを持ちませんか。カラダのバランスを考えながら、身体を動かします。左右差が整えられると、心身共にスッキリします。

日時：6月17日（日曜日）午前10時～12時

場所：白金の丘学園 2階 柔剣道場

Shirokanenooka-gakuen school 2nd floor.

参加費：無料（傷害保険は主催者で加入します）。Free.

対象：どなたでも。Regardless of gender or age.

小さなお子様連れでもご参加できます。ただし、お子様のお預かりはできません。

持ち物等：動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット or バスタオル

Sports wear, drink, towel, Yoga mat or big towel.

講師：天久 朝海先生（全米公認アスレティックトレーナー、IBMA 認定ピラティスインストラクター、都立大 Physio Care & Conditioning 所属）

都立大 Physio Care & Conditioning は、『関節内』『関節外』『姿勢・動作』から問題の根本的原因を見出し、徒手療法、運動療法を用いて解決していくリハビリ・コンディショニング施設です。

【注意】当日会場にて先着順に受付します。傷害保険加入及びスポーツ振興事業の調査等のために、受付の際、所定の用紙に氏名・連絡先等を記載していただきます。また、事業報告に利用するため、教室の様子を写真撮影します。予めご了承ください。

※当スポーツ教室は、スポーツ基本法等のもとで実施する港区の事業の一つです。スポーツ推進を目的に、年齢、男女の別、障がいの有無、スポーツ経験の有無等を問わず、誰もが、身体を動かすことを楽しむことができるような取組を行っています。区内の10地域で、様々なスポーツ教室を開催しています。

詳細はこちら→



主催：港区教育委員会

主管：白金地域スポーツ振興運営協議会

連絡先：白金地域港区スポーツ推進委員 Staff of Shirokane zone

雨宮真歩(Ms.AMEMIYA Maho)080-2091-9393 / 斉藤秀朋(Mr. SAITOH Hidetomo) 090-7280-9789

e-mail: sports.shirokane@gmail.com

事業に関するお問い合わせ：港区教育委員会事務局教育推進部

生涯学習スポーツ振興課：03-3578-2747

