

～じっくり、体をほぐしましょう～

チューズ

エクササイズ

日時:平成31年1月23日～2月13日(毎週水曜日 全4回)

午後7時15分～8時30分(受付午後7時～)

場所:田原小学校3階体育室 講師:小林 祐稀 先生((株)I企画)

対象:区内在住か在勤・在学の中学生以上の方

持ち物:運動できる服装・室内用運動靴・給水用飲料・タオル

ヨガマットまたは厚手のバスタオル

参加費:1,000円(保険料含む) 定員:30名(先着順)

申込み:①12月19日(水)午後7時15分～8時15分



田原小学校 3階体育室

②12月20日(木)～平成31年1月18日(金)



スポーツ振興課 平日午前9時～午後5時

西浅草3-25-16 生涯学習センター5階 TEL5246-5853

※更衣室がありません、運動に適した服装でお越しください

※小さなお子さまを連れてのご参加はご遠慮ください

※学校行事等により、時間の変更・中止に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