

2025 年 12 月 12 日

京都市内ブロック  
互助組合学校代表者 様

(社)京都府教職員互助組合  
京都市内ブロック運営委員

## 京都市内ブロック合同体育事業 「はじめてピラティス」のご案内

日頃は互助組合の事業に対して、ご参加、ご協力いただきましてありがとうございます。  
さて、標記の件につきまして、下記の通り事業を実施します。職場の皆様にご案内いただきますようよろしくお願い致します。

### 記

内 容      ピラティスとは、体幹（コア）のインナーマッスルを鍛えて身体全体のバランスを整えるエクササイズです。身体の歪み・腰痛・肩こりでお悩みの方、運動初心者の方、男女問わずご参加いただけます💎

日 時      2026 年 2 月 1 日(日)   10：00～12：00（受付 9:30～）

場 所      京都テルサ 西館 4 階   スポーツホール  
（地下鉄「九条」駅／近鉄「東寺」駅   徒歩 5 分）

参 加 費      5 0 0 円  
※後日、互助組合控除金として引き去ります。  
※定員に満たない場合、京都市内ブロック以外の方も 500 円でご参加いただけます。

参加資格      京都市内ブロックの組合員とその家族（中学生以上）、準組合員

募集人数      30 名  
※申込多数の場合抽選・最少催行人数 10 名

講 師      京都テルサフィットネスクラブ インストラクター

服装&持ち物      動きやすい服装、室内シューズ、補給用水分  
ヨガマット※お持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はレンタル可能ですが、数に限りがあるため申込多数の時、ご用意できない場合があります。



申込はこちら

申込締切日 1 月 12 日

※当落通知および参加要項はメールで送付



お問い合わせ

京都府教職員互助組合 文化福祉部

☎075-771-6188