

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、男女問わずに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

500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