



# PILATESweets

ピラティススイーツ

## 隔月開催中!!

10:00-10:45 ピラティスレッスン  
2F アクティビティールーム  
11:00-12:00 スイーツ試食&相談会  
1F IRODORIcafé

**場所** 浅草みらいど  
台東区今戸2-14-3  
1F IRODORIcafé

吉野通り  
東横一丁目交差点  
セブンイレブン向かい



**参加費** 4,000円

レッスン代 + スイーツ & ドリンク代

※当日受付にて現金払いをお願いします



主催: IRODORI café × TIG PILATES STUDIO

お問合せ: 03-6240-6234



ピラティス×スイーツ

# PILATES Sweets

ピラティススイーツ

## スケジュール

### 9:30 - 受付開始

- ・ヨガマットはこちらで用意いたします。
- ・更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しいただくかお手洗いでのお着替えになりますのでご了承ください。

10:00 - 10:45 (2F アクティビティールーム)

### ピラティスレッスン

・ピラティスとは？

「軽い筋トレ」と「ストレッチ」が組み合わさった、負傷した兵士の為のリハビリエクササイズとして開発されたトレーニングなのです。

運動が苦手な方でも大丈夫です！

ぜひご興味がある方は一度体験してみてください！



TIG PILATES STUDIO



脇田 達也

tatsuya Wakida

「未来の自分へ贈ろう。  
大切なKARADA」

- ・理学療法士
- ・JADP認定ピラティスインストラクター
- ・JFAサッカーC級コーチライセンス
- ・初級障がい者スポーツ指導員

11:00 - 12:00 (1F IRODORI café)

### スイーツ試食会& カラダと食の相談会



IRODORI  
café

珈琲と焼き菓子

フレンチプレスで淹れたこだわりの  
コーヒーと、体に優しいスイーツのお店



管理栄養士

松川 容子

yoko matsukawa



最新のAIによる  
姿勢分析を行います！

脇田氏（理学療法士）

×

松川氏（管理栄養士）

限定オリジナルSWEETSを  
ご試食いただきながら、  
体や食についてのお話を  
させていただきます！