

平成29年12月吉日

PTA 会員各位 様

明石市立明石商業高等学校 PTA
会 長 今井 孝治
生活研修委員長 加藤めぐみ

ピラティス講習会のご案内

初冬の候、皆様におかれましては、益々ご健勝の事と存じます。

平素は、PTA 活動にご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、このたび PTA 研修会といたしまして、ピラティス講習会を開催いたします。

心地良い体操をして、日頃の運動不足を解消しませんか？

皆様、お忙しいとは存じますが、是非ご参加くださいますようご案内申し上げます。

記

1. 日 時 平成 30 年 1 月 27 日 (土) AM 10:00~11:00
2. 場 所 本校同窓会館
3. 講 師 FTP マットピラティス&シニアピラティスインストラクター
若松 真弓氏
4. 持ち物 飲み物・汗拭きタオル バスタオル (お持ちの方はヨガマット)
5. 服 装 運動のできる服装

※ピラティスとは

ピラティスで健康に！！気持ちよく体を動かして、生涯元気で若々しく美しい体作りを応援します。特に、ピラティスが注目している骨盤と背骨を本来あるべき正しい位置に矯正しながら、深い呼吸でコアの筋肉を鍛えていきます。一生涯、自分の足で歩ける体作りを今から準備しましょう。

下記の申し込み用紙にご記入の上、学級担任までご提出くださいますようお願い申し上げます。

※提出期限 12月15日(金)

切り取り線

1月27日開催(土)のピラティス講習会に、参加します。

年 組 生徒氏名

参加者氏名