

PTA 会員の皆様へ

神奈川県立松陽高等学校
PTA 会長 大森富貴子
成人委員長 飯田千恵美

ピラティス講習会のお知らせ

新緑の候、皆様には益々のご健勝のこととお喜び申し上げます。
成人委員会では、初めての方でも楽しみながら参加することができる、
ピラティス講習会を予定しております。
是非ご参加いただきますよう、ご案内申し上げます。

☆ピラティス☆

胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛える運動。負荷が少なく、ゆるやかな動きのため年齢や健康状態に関わらず、誰にでも安全に行なうことが出来ます。腰痛・冷え性・肩こり・姿勢の改善のほか、ウエストラインやヒップアップにも効果があるそうです。

日 時	7 月 9 日 (水) 10:00～11:10 (9:45～受付)
場 所	松陽高校 体育館
服 装	動きやすい服装 素足 (又は靴下)
持 ち 物	バスタオル 2 枚 (又はヨガマット)・ スポーツタオル 1 枚・汗ふきタオル・飲み物
参 加 費	無 料
募集人数	40 名
講 師	前 田 優 子 先生 (Peak Pilates 認定講師)



恵比寿・鎌倉のピラティス専門スタジオ“ピラティス アライアンス”にて、
グループクラス・パーソナル指導を行っています。

しなやかな体作りに、また腰痛や肩こり等、様々な症状の改善にピラティスは効果的です！

参加ご希望の方は、申込書を 6 月 6 日 (金) までに担任の先生にご提出ください。
申込者が募集人数を超えた場合は抽選となります。

抽選結果は 6 月 12 日頃 電話にて申込者全員にご連絡させていただきます。

連絡・問い合わせ先 info@shoyo-pta.net

PTA ホームページ <http://www.shoyo-pta.net/>

ピラティス講習会申込書

平成 26 年 月 日

年 組

生徒氏名 _____

参加者氏名 _____

TEL _____

ご記入いただいた電話番号は講習会の連絡のみに使用いたします。