

PTA会員様 各位

平成30年10月30日
PTA会長 飯田 逸人
厚生委員長 川田 愛子

美脚ピラティス開催のお知らせ

秋麗の候、旭東中学校PTA保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃はPTA活動にご理解ご協力いただき誠にありがとうございます。

この度、厚生委員会では次の要項にてピラティスを開催することとなりました。

ピラティスとは、インナーマッスル(体の奥にある筋肉)を意識して動き、身体を整え体調を良くしてくれる健康体操です。

今回は、骨盤を整えて美脚を目指し代謝UPにも効果があるプログラムです。ご自分のペースで動いていただくので、体力や体の硬さなどの心配もありません。

是非、お友達と一緒にご参加ください。

記

日時 : 平成30年11月23日(祝日) 金曜日
13:30~15:00(13:00受付開始)
(申込用紙を提出して頂くようお願いいたします)

場所 : 格技室 (北館3階)

持ち物 : バスタオル 飲み物

服装 : ジャージ・スウェットなど動きやすい格好

講師紹介 石橋 晃子 氏 (ピラティスインストラクター)

11月16日(金)までに担任の先生にお渡しください

申 込 書

() ピラティスに参加します

() 年 () 組 生徒氏名

参加者氏名