

平成 29 年 5 月吉日

日進北中学校・竹の山小学校 P T A 会員の皆様

日進北中 P T A 会長 宮地 琢磨
研修部長 近藤 京子

北中学校研修部企画

～ リラックス効果を得ながら体幹の筋肉を整えませんか～

ヨガ&ピラティス教室のご案内

向夏の候、会員の皆様には益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

日頃は、P T A の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、今年度の活動を下記の日程で開催いたします。

ヨガは静かに呼吸を感じながら体をほぐし心身のバランスを整えます。

ピラティスはヨガの技法を取り入れインナーマッスルを鍛えます。

心を落ち着かせ、自分自身を見つめ、心身を健全な状態に整えてみませんか？

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

記

日 時	6 月 2 8 日（水曜日） 1 0 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0
場 所	武道場
講 師	SHINOBU 先生
持 ち 物	ヨガマット又はバスタオル、飲み物 * 動きやすい服装でご参加下さい。
費 用	無 料
定 員	先着 4 0 名

* 参加ご希望の方は、6 月 9 日（金）までに下記の申し込み用紙にご記入の上、
担任の先生へご提出ください。

〈連絡先〉 日進北中学校 教頭 松本 仁志 TEL 0561-75-5335

* お車でのご来校はご遠慮下さい。

キ リ ト リ

ヨガ&ピラティス教室 申込書

参加者氏名 _____

北中学校 ・ 竹の山小学校

お子さまの学年 氏名 _____ 年 組 氏名 _____

* 北中・竹の山小に通われている一番上のお子さんのお名前を記入して下さい。