

平成 30 年 9 月 28 日

久美浜中学校PTA会員 様

京丹後市立久美浜中学校
P T A 会 長 森口 亨
家庭教育委員長 松井 祥世

身体と脳と心に変化を！ 『ツインポール教室』のご案内

秋冷の候、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、家庭教育委員会では、「ツインポール教室」を下記のとおり計画しました。
つきましては、切り取り線以下の参加申し込みにご記入の上、10月11日(木)までにお子様を通じて学校までご提出ください。
お子様と一緒にの参加、男性の方の参加も大歓迎です。
みなさんのご参加をお待ちしております。

ツインポールとは…

2本のポールのサポートで殿筋アップ・体軸・体幹・バランス力・下半身の柔軟性アップなどが期待できる欲張りなエクササイズです。

記

- 1 日 程 平成30年11月9日(金) 20:00～21:00
- 2 場 所 久美浜中学校 体育館
- 3 講 師 癒し空間Sun里(女性専門整体院) 小森直子さん
- 4 内 容 足つぼ、ツインポールレボリューション

- 5 持ち物 ヨガマット(あれば)・水分(たっぷり)、タオル(汗ふき用)
5本指靴下(なければ素足)、運動のできる服装でお願いします
※ ポールはレンタルする予定ですが、もしお持ちの方がおられましたら、ご持参ください。



✂ 切 10月11日(木)

家庭教育委員会主催 「ツインポール教室」の参加申し込み

年 組 (生徒名)

参加者氏名 _____
