

平成 30 年 11 月 1 日

P T A 会 員 様

京都府立鳥羽高等学校 P T A
会 長 向井原 智美
教養委員長 真鍋 九美子

平成 30 年度 第 1 回 P T A 教養講座の御案内

紅葉の候 ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。
平素は、鳥羽高校 P T A 活動に格段の御理解と御協力をいただき、厚く御礼申し上げます。
さて、下記のとおり第 1 回 P T A 教養講座「身体を整えるピラティス講座」を開催いたします。
御多忙とは存じますが、是非御参加いただきたく御案内いたします。

記

- 1 日 時 平成 30 年 11 月 14 日（水）10：00～12：00（受付 9：30 ～）
- 2 場 所 本校 ミーティングルーム（西体育館西側 体育振興施設 2 階）
- 3 内 容 怪我をした人に対するリハビリを目的に開発されたエクササイズで、余分な負荷をかけずに筋肉を鍛えます。常に動作と呼吸を止めないように行い、身体が持っている能力を十分に発揮できるよう、習慣化している身体の使い方を修正し身体全体のバランスを整え改善しながら鍛えます。
- 4 講 師 長尾 由美さん（1－1 保護者 STOTT PILATES IMP 認定インストラクター）
- 5 参 加 費 無料
- 6 持 ち 物 バスタオル（ヨガマットがあれば持ってきてください）
飲み物（水分補給のため）
動きやすい服装
タオル（汗拭き用）
- 7 申込方法 参加申込書に必要事項を御記入の上、クラス担任まで提出してください。
- 8 申込締切 平成 30 年 11 月 9 日（金）
- 9 その他
(1) 体験の内容上、定員 50 名とさせていただきます（定員を超えた場合、抽選となります）。
(2) 参加申込後、キャンセルされる場合は企画推進部（075-672-6788）まで御連絡ください。
(3) 駐車スペースが少ないため、お車での御参加は御遠慮ください。

キリトリ

11 月 14 日（水）開催 P T A 第 1 回教養講座「ピラティス講座」参加申込書

年 組 番 生徒氏名 _____

参加 P T A 会員御氏名 _____

連絡先（電話番号） _____