

平成 30 年 8 月 31 日

高野中学校 P T A 会員 各位

京都市立高野中学校 P T A
会長 桜井 陽子
保健委員長 福本 明子

「ピラティスを楽しむ会」のご案内

残暑の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は P T A 活動に、ご参加・ご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、この度、保健委員会では、3 月まで高野中学校の保護者でもあった長尾由美氏を講師としてお迎えし、下記の講習会を開催する運びとなりました。スポーツの秋、P T A 会員の皆様と共に楽しむ時間を、たくさんの会員の皆様と共有させていただけますことを心待ちしております。

『ピラティスを楽しむ会』

日時：平成 30 年 9 月 28 日（金） 午後 7:00～(8:30 ごろ終了予定)

場所：高野中学校 柔剣道場

講師：長尾 由美先生 STOTT PILATES インストラクター

《長尾 由美先生 活動内容》

京都東洞院通夷川にあるピラティスサロン“タンバリン ピラティス”代表。

その他スタジオヨギー、GOLD'S GYM、京都、スポーツクラブイリアス、就労センターそらいろ等で以前活動。初めての方でも気軽に姿勢美人！をコンセプトに、深い呼吸をしながら身体をほぐし、肩こり・腰痛・姿勢の改善などを目指すレッスンを開催されています。



☆Let's Pilates!! もともとリハビリ用に開発され、怪我をした人や老若男女問わず、体に余分な負担をかけ過ぎずに筋肉を鍛えられるようにできた運動法です。ピラティスは、ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えること、また、骨から矯正して効率的な身体を作ることに重点が置かれています。

※ 各自で飲み物・汗拭きタオル・バスタオル(お持ちの方はヨガマット)をご用意ください。

※ 駐車場はありませんので、お車での来校はご遠慮ください。

※ 自転車でお越しの際は、案内に従って駐輪してください。

※ 提出〆切 9月14日（金） までに担任の先生にご提出ください。



----- きりとり -----

参加申込書

『ピラティスを楽しむ会』

学年 _____ 組 _____ 参加者氏名 _____

ピラティスに関することなど講師の先生にご質問がありましたらご記入ください