

平成18年 5月15日

P T A 会 員 各 位 様

小牧南小学校 P T A 会 長 堀 尾 勝 博  
同 教 育 委 員 長 稲 垣 祐 子  
同 校 長 増 田 実

## ヨガ&ピラティス講座のご案内

日頃は、P T A 活 動 に ご 協 力 いた だ き 誠 に あり が とう ござ い ます。

さ て、第 1 回 目 は ヨ ガ の 先 生 を お 迎 え し、健 康 管 理 の 一 環 で 体 を 動 か す 講 座 を 企 画 し て み ま し た。  
こ の 機 会 に 日 頃 の 運 動 不 足 を 解 消 し ま し ょ う !!

【 ピラティス・・・ヨガやバレエなどを取り入れた柔軟性に優れたエクササイズのこと】

日 時 平成18年6月12日(月) 午前10時00分～11時30分  
場 所 小牧南小学校 体育館  
講 師 アメリカ・エアロビクス&フィットネス協会コンサルタント  
森田 初美 先生  
定 員 ありません。多数のご参加をお待ちしております。  
持 ち 物 バスタオル1枚(床敷き用) 汗拭きタオル  
体操のできる服装でお越しください。(更衣室はありません)  
裸足で行いますので、体育館シューズ等はいりません。  
飲 み 物 は 主 催 者 で 用 意 いた し ます。  
締 切 り 5月 26日(金)  
下 記 申 込 票 に 記 入 し、担 任 ま で 提 出 し て く だ さ い。

キ リ ト リ 線

### 「ヨガ&ピラティス講座」参加申込票

年 組 児 童 名

参加者名