

令和6年7月16日

保護者様

安中市立第一中学校
PTA家庭教育委員長 遠間 美香
PTA会長 江藏 史章
学校長 一場 明夫

令和6年度PTAセミナー

「心も身体もリフレッシュ ヨガ教室」

盛夏の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
今回のPTAセミナーでは、日頃の運動不足の解消と心と身体のリフレッシュを兼ねて、
ヨガ教室の企画を立てました。

下記のとおり開催いたしますので、多くの会員の皆様のご参加をお待ちしております。

記

1. 日時 令和6年9月13日(金) 受付 14:00~14:15
14:15~16:00

2. 場所 技術棟 1F 会議室(体育館北側棟)

3. 内容 ヨガ教室

4. 講師 講師 新井 千明 先生

【プロフィール】

ヨガとピラティスのインストラクター資格を所有。
伊勢崎などの教室で教えていたが、現在育児中のためお休み中
です。ヨガの基本、ハタヨガから骨盤ヨガ、リラックスヨガ、パワー
ヨガなど様々なヨガレッスンを担当し、プライベートレッスンも行って
いました。

現在は、保育園の子育て支援事業のレッスン(子育てママのリフレ
ッシュヨガ)を実施しています。

5. 準備物 汗ふきタオル 飲み物 ヨガマット(なければバスタオル)
運動のできる支度

6. その他
・準備の都合上、**9月6日(金)**までに学校(木戸)へご提出ください。
・駐車場は、体育館西側をご利用ください。
・IDカードをご持参ください。

----- 切 り 取 り -----

参加申込書 (参加希望の方のみご提出ください。)

9月13日(金)のPTAセミナーに参加します。

参加者氏名	
-------	--

(年 組 生徒氏名)