

2015年(平成27年)5月18日

PTA 会員の皆様へ

神奈川県立松陽高等学校  
PTA会長 山田 浩子  
成人委員長 宮澤 美佐

## ペルヴィック(骨盤)ストレッチ講習会のお知らせ



新緑の候、皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、成人委員会では、初めての方でも楽しみながら参加することができるペルヴィックストレッチを次の通り開催いたします。皆様ふるってご参加くださいますよう、ご案内申し上げます。

### 記

- ◆ 日 時 平成27年7月2日(木) 10:00~11:00 (受付9:45~)
- ◆ 場 所 松陽高校 体育館
- ◆ 服 装 動きやすい服装 素足(又は靴下)
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 持ち物 バスタオル(ヨガマットでも可)1枚、

#### ペルヴィックストレッチとは・・・

骨盤を支えている周りの筋肉をほぐしたり鍛えたりして骨盤を正しい位置にもどす力をつけること

- ◆ 募集人数 40人

- ◆ 講 師 平山 真実先生

ZUMBA、アクアビクス、エアロビクス、ペルヴィックストレッチ、スピリチュアルヨガ、ボクシングの資格を持ち、初心者にもわかりやすい指導で多数のフィットネスクラブで大人気活躍中

参加御希望の方は申込書を6月5日(金)までに担任の先生にご提出下さい。

申し込み多数の場合は抽選となります。抽選結果は6月18日頃電話にて申込み者全員にご連絡させていただきます。

連絡・問い合わせ先 : [info@shoyo-pta.net](mailto:info@shoyo-pta.net)

松陽高校PTAホームページ <http://shoyo-pta.net/>

・・・・・・・・・・・・・・・・・・切り取り・・・・・・・・・・・・・・・・

成人委員会 宛 ペルヴィックストレッチ講習会申込書

平成27年 月 日

生徒氏名 年 組 \_\_\_\_\_

参加者氏名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ (連絡の取りやすい番号をご記入ください)

ご記入いただいた電話番号は講習会の連絡のみに使用いたします