

2019年 6月 4日

保護者の皆様

県立三田祥雲館高等学校 育友会  
会 長 中澤 和彦

## ヨガ講習会のご案内

いつも育友会活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

さて、国際交流・研修部では、下記の日程でヨガの講習会を企画いたしました。

初心者・経験者共に楽しめる内容になっております。気持ちの良い初夏の空気に身を委ね心と身体をリセット&リフレッシュしませんか？

### 記

1. 日時： 2019年7月2日（火）10時～12時
2. 場所： 三田祥雲館高等学校 会議室
3. 会費： 無料
4. 講師： 斧田 風華 先生
5. 内容： ヨガは心と身体が仲良くなるものの1つです  
メリハリのある美しいボディづくりと  
動作が楽になるように、楽しく身体を動かしましょう
6. 持ち物： バスタオル（ヨガマットでも可）  
汗ふきタオル  
飲み物  
ビニール袋（当日は靴下もしくは裸足で行いますので  
お履き物入れをお持ちください）  
動きやすい服装でお越しください
7. 駐車場： 車でご来校される方は、里山駐車場をご利用ください
8. 申込締切： 6月14日（金）  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・きりとり・・・・・・・・・・・・・・・・

7月2日（火）のヨガ講習会に参加します

参加保護者 氏名

---

年次 組 生徒名

---

申し込み用紙は、お子様を通して育友会ポスト（図書館入り口・生徒会コモンホール・事務所前）に投稿してください。