

PTA 会員各位

県立浦添高等学校
PTA 会長 仲地 政彦
顧問 (校長) 儀間 清浩
文化部 部長 宇保 竜美
(公印省略)

『 初心者にも優しいヨガ♪～PTA 文化部講座のご案内 』

厳冬の頃、保護者の皆さまには、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます
日頃は、PTA 活動にご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、第 4 回文化部講座に 八幡 綾先生をお招きし下記の通り、初心者でも楽しめるヨガ教室を開催致します。
PTA 会員をはじめ、地域の皆さまの多数のご参加をお待ちしております。

☆ 内 容 ☆

ダイエットはもちろん、骨盤調整・むくみ解消・冷え性改善・アンチエイジング・美肌など

様々な効果が期待されるヨガを手軽にはじめませんか？

日頃の運動不足を解消し、さわやかな汗を流しましょう♪



日 時 : 令和 2 年 2 月 9 日 (日)

時 間 : 受付 10 時 講座 10 時 20 分～12 時

場 所 : 浦添高等学校 家庭経営室 (美術教室となり)

定 員 : 約 20 名 (お子様、男性の方も大歓迎です!)

服装・持ち物 : 動きやすい服装、水筒、汗ふきタオル、バスタオル 1 枚 (ヨガマットの代わり)
アイピロー代わりに (ハンカチ か ハンドタオル) どちらか

講 師 : ヨガインストラクター 『 Ryuyoga ハナ 』

参加費 : 無料

【参加ご希望の方は】

下記申込書を 2 月 5 日 (水) までに生徒を通して担任 → PTA 担当 (宮城先生) → PTA 事務 (宮城) まで、
もしくは下記の方法にてお申し込みください。

◆浦添高等学校 (FAX:098-878-4219 ・TEL:098-877-4970) (メール:urasoe-pta@otc.ne.jp)

切 り 取 り

申込日 令和 2 年 2 月 日

浦添高等学校PTA文化部講座 申込書

☆ヨガ教室に参加します。

生徒名

保護者名

年 組 :

※該当箇所に○をつけてください。

- () 保護者のみ参加します。 () 生徒のみ参加します。
- () 保護者と生徒も参加します。 () 小学生・小学生以下の子ども _____ 人の参加あり
- () 教員・地域一般で参加します。

※ 定員に達し次第締め切ります。定員に漏れた場合のみご連絡致します。