

2021年7月7日

PTA会員の皆様へ

豊中市立第十三中学校
PTA会長 後藤 淳
文化体育委員長 田畑 恵子

フィットネス講習会のご案内

7月に入り、御地ではそろそろ梅雨明けの声が聞こえる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
又、平素はPTA活動にご協力いただき、お礼申し上げます。

さて、文化体育委員会では下記の日程で【フィットネス講習会】を開催致します。
フィットネスインストラクター 瀬戸梢先生 を講師にお招きしての講習会です。
講習会の内容は リラックス効果のある背骨コンディショニング、楽しく踊るZUMBAの2本立てです。
尚、申込人数が定員(20名)を超えた場合は抽選となります事を予めご了承ください様お願い申し上げます。

☆背骨コンディショニングとは？

背骨のゆがみを整え、不調を改善する運動プログラムです。腰痛、肩こり、ひざの痛み、内臓の不調をはじめとする様々な症状は背骨のゆがみから発生します。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（せき髄）が通っているため、背骨を整えることで神経の伝達が正常になり、様々な症状が解消します。またスポーツをされている方へのパフォーマンスアップや怪我の予防にも効果的です。



☆ZUMBAとは？

ラテンを中心とした世界中のリズムに合わせて1曲ずつ振り付けの変わる楽しいダンスフィットネスプログラムです。ダイエットに、運動不足解消に、だれでもご参加いただけます。シンプルな振り付けですのでダンスが苦手という方も、ダンスが初めての方も、ぜひご参加ください。

記

日時：2021年9月6日(月) 10:00～11:30(受付:9:45～)

場所：十三中学校 多目的室(南館1F)

費用：無料(講習費は委員会にて負担致します)

以上

参加ご希望の方は申込用紙にご記入の上、7月12日(月)までにクラス担任へご提出ください。

又、抽選結果につきましては7月19日(月)までにお便りでご連絡申し上げます。

お便りが届かない場合は buntair3@gmail.com までご連絡ください。

ご質問も同アドレスにご連絡ください。

尚、その際、迷惑メール設定をされている方は上記アドレスからの受信許可の設定をお願い申し上げます。

キリトリ

【フィットネス講習会参加申込書】

年 組 生徒氏名

参加者氏名

お電話番号