

平成 28 年 10 月 31 日

埼玉県立浦和西高等学校
校長 高野 能弘
PTA会長 川西 美紀
文化部部長 榎原 正子

文化部特別企画『ほっこりリラックス YOGA』 教室のご案内

木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年に引き続き、今年度も文化部では特別企画を行うこととなりました。今回は本校のPTA役員としてもご活躍されている、原口実佳さんを講師にお迎えし、ヨガ教室を開催いたします。体の固い方も、ヨガ初心者の方も大歓迎です。ストレッチやピラティスの動きを散りばめた体ほぐしのプログラムで、心地よく体を動かした後は、体に優しいお茶とお菓子でほっと一息。心も体もほっこり、リラックスしてみませんか。

皆様のご参加をお待ちしております。

- ★日時 12月10日(土) 14時～16時30分 (13時30分より受付開始)
- ★会場 浦和西高等学校 柔道場
- ★持ち物 ヨガマット又はバスタオル、ハーフケット等畳に敷くもの
水分補給用飲み物 上履き(記念館にてお茶の用意があります)
- ★服装 寒暖の調節ができ、動きやすい服装
(例) Tシャツ+トレーナーやニット+フリースなど着脱しやすいもの
ストレッチ素材のパンツやレギンス、スウェットなど
※柔道場に暖房はありません。体が温まるまで、及び、シャバアーサナ(教室の最後、仰向けでお休みする時間)は、暖かい服装でご参加ください。
※更衣室の用意があります。
- ★参加費 無料
- ★定員 40名
- ★申込方法 11月11日(金)までに [文化部メールアドレス \(unbunca2016@yahoo.co.jp\)](mailto:unbunca2016@yahoo.co.jp)
次の項目を明記してご送信ください
※件名 文化部特別講座参加
※本文 参加者氏名、連絡先(携帯・自宅)電話番号

原口実佳さん プロフィール

埼玉県立衛生短期大学(現・埼玉県立大学)卒。市町村保健師、ジムトレーナーとして勤務。

2010年 スポヨガ養成講座修了。現在は、吉見町・鴻巣市を中心に、ヨガ教室、介護予防体操教室、マタニティ体操等の講師を務める他、准看護学校実習教員としても活躍中。

※ ご不明点、急な欠席、遅刻等の連絡は、メールまたは、090-6035-1470 榎原(えばら)までお願い致します。