

平成26年6月吉日

保護者の皆様へ

五橋中学校親師会会長  
文教・保体委員長

## 第1回文教・保体行事「ボディメンテナンス講座」のご案内

向暑の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

文教・保体委員会では、第1回行事「ボディメンテナンス講座」を開催いたします。

ボディメンテナンスとは、ヨガ、コアトレーニング、有酸素運動を融合させたものです。使い過ぎの筋肉は休ませ、休んでいる筋肉を動かし、脂肪を燃焼しやすい身体にしていこうというものです。

冬にちょっと鈍った体を動かして理想の体づくりをしてみませんか。自分の体を見直してみる良いきっかけになればと思います。

講師には、数多くの資格を持ち、多方面でご活躍の、西間木由美先生をお迎えします。

日程などについては、以下の通りです。みなさまのご参加をお待ちしております。

※参加申込書は6月13日(金)までに担任の先生へご提出をお願いします。

### 記

日時 6月27日(金) 10:00～11:30予定 (受付開始9:30)

場所 五橋中学校 武道場

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、汗ふきタオル(運動は裸足で行います)

服装 スポーツウェア、または動きやすい服装(更衣できます)

※飲み物はこちらで用意しますが、必要な方はお持ちください。

### 講師のご紹介

西間木 由美 (にしまき ゆみ)

<経歴>日本コンディショニングアドバンストレーナー、OKJ親子・子供マスター、日本マタニティーフィットネス協会ベビー、アフターピクストレーナー等々、数多くの資格を持っておられ、運動施設、行政の行事、スポーツクラブ等でも人気のインストラクターとして活躍されております。

次回、9月24日(水)「ポーセラーツ講座」(白磁器絵付け)

キリリ

### ボディメンテナンス講座 参加申込書

生徒氏名

年 組

参加者氏名

クラス担任 → 担当の先生 → 担当委員迄  
(丸山先生) (阿部)