

令和5年6月19日

保護者の会 会員の皆様

昭和第一学園高等学校 保護者の会
会長 青本 正恵
研修委員長 加藤 直江
問合せ：info@sdg-pta.com

校内研修のご案内

日頃より「保護者の会」活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。
研修委員会主催 校内研修のご案内です。

「Recovery Yoga ～回復のヨガ～」

パーソナルトレーナーとして、本校サッカー部のヨガトレーナーとしてもご活躍されている堤 美紀先生によるヨガ体験を開催いたします。

ヨガ体験では、1日の流れをリセットし、翌日快適なスタートを送れるように、身体をひとつひとつほぐしていきます。

ゆったりとした動きで効率的に身体にアプローチし、徐々にヨガのポーズに入り、身体全体の血流を促進して快適な睡眠効果も期待できます。

限られた時間になりますが、ヨガの効果を知ることのできる企画となっておりますので是非ともご参加ください。



講師 堤 美紀先生
(ライセンス：全米ヨガアライアンス RYT200)

記

【日時】： 令和5年7月15日（土）

【場所】： 会議室（新館1階）

【時間】： ≪一部≫受付 13:00～ ヨガ体験 13:30～14:30

≪二部≫受付 14:30～ ヨガ体験 15:00～16:00

【内容】： 深い呼吸とポーズを通して、心身ともにリラックスするヨガの効果の体験
(実施内容は≪一部≫、≪二部≫同様です。)

※男性の方も大歓迎です

※受付時、ペットボトルの水をお渡しします。

※ヨガマットはこちらで準備いたします。

【参加方法】 6月19日配信メール内のアンケートフォームよりお申し込みください。(7月1日締切)

【留意事項】 ◎会場の関係上≪一部≫≪二部≫ともに先着30名とさせていただきます。

◎≪一部≫か≪二部≫どちらかを選択してお申し込みお願いいたします。

◎アンケートフォームは30名の方がお申込みされた時点で終了となります。

万が一、定数を超えてご応募された方には、別途ご連絡をさせていただきます。

◎ご都合により不参加となる場合は、問い合わせメール (info@sdg-pta.com) にご連絡をお願いします。