

平成 30 年 10 月 15 日

PTA 会員の皆様

港区立高松中学校 PTA 会長 船田 佳延

文教委員会委員長 松崎 有貴子

ワークショップのご案内

高松中学校 PTA 主催 「-10 歳美 Body エクササイズ」

～体重は変わらなくても体型は変わる～本来あるべき状態に戻せばスタイルアップはもちろん肩凝り、腰痛なども改善

秋も深まってまいりましたが、皆様お変わりなくお元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。さて、このたび文教委員会では、「-10 歳美 Body エクササイズ」のワークショップを下記の通り開催いたします。講師に、世界 79 カ国承認の国際ライセンスを持つパーソナルトレーナー、その他数々資格を持ちメディアでも活躍の体のスペシャリストの鈴木純子先生をお迎えし、子供と一緒に自宅でも簡単にできるストレッチや、お悩み箇所に合わせたエクササイズをご指導いただきます。肩凝り、腰痛など身体の不調は姿勢を改善することで解消されます。

どんなお悩みにも、的確な対処方法をご指導いただけると好評の先生です。お悩みリクエストも併せて募集いたします。結果はお楽しみに、効果がすごいと評判です！

(今回のワークショップは保護者、教員向けですので生徒の参加はご遠慮下さい。)

参加費は無料です。なかなかない機会ですので、奮ってご参加下さい。

申し込みは、10 月 25 日 (木) までに、各クラスの担任の先生にご提出下さい。

※ 定員は 35 名になります。応募者多数の場合は先着順にて締め切らせていただきます。

ご了承ください。

記

- 日時：平成 30 年 11 月 3 日(土)
受付 9:30～9:55
ワークショップ 10:00～11:30
- 場所：本校 2 階 体育館
- 持ち物：動きやすい服装 PTA 名札 上履き (ワークショップは裸足で行います)
大き目のバスタオル (あればヨガマット) 長めのスポーツタオル (腰痛改善、姿勢改善エクササイズに使用します)
- 講師：鈴木 純子 氏

【予定内容】

- befor after その場で実感！歪みを改善、リンパの流れと代謝アップの 3D ストレッチ
- 腰痛改善、姿勢美人お腹スッキリタオルエクササイズ
- 体重はかわらなくても体型は変わる！お腹スッキリボールエクササイズ
- お悩み解決 Q&A
- 身体スッキリエクササイズ(音楽にあわせて)

※当日リクエストも可能です。

(資格)

【世界 79 カ国国際ライセンス AFFA 認定】

◆パーソナルトレーナー

◆プライマリー、

◆レジスタンストレーニング

【VaJa Vital Architect Joint Association 認定】

◆均整術師

【日本健康体操連盟認定】

◆コミュニティーヨガインストラクター

【PFA 修了】

◆ヨガベーシックコーチ

◆ピラティスベーシックコーチ

【Dr.Bruce Crawford 認定】

◆Pilates インストラクター(骨盤低筋エクササイズ)

【タイ政府認定】

◆ルーシーダットンインストラクター(タイ式ヨガ)

【主なメディア作品や出演】

◆貴乃花親方考案

エクササイズ DVD 「シコアサイズ」制作及び出演

◆ほしのあき

DVD 「女らしくある為のヨガエクササイズ」監修及び指導,ナレーション

◆FM 八王子ナビゲーター

◆インターネット TV【素敵に魅せて】メインゲスト

◆FM 四国、FM 九州、FM 熊本、FM 西日本【魅力女子力】ゲスト出演

◆ベストボディ横浜大会第 3 位

◆日経ヘルスフィットネス記事監修

◆美 ST フィットネスコーナー監修、出演

◆その他女性自身、通販カタログ、woman's shape 等。

◆Japan Woman's Collection ファイナリスト

キリトリ

平成 30 年 10 月 25 日 (木) まで

文教委員 行

11 月 3 日 (土) に行われる「-10 歳美 Body エクササイズ」ワークショップに参加します

平成 30 年 月 日

保護者氏名

(生徒氏名

年 組)

★お悩み解消リクエストをご記入ください (例：ぽっこりお腹、顔のリフトアップ、浮足等)
