



県立藤沢西高等学校 PTA会長 中前 佳子  
校 長 森本 祥夫  
成人教育委員長 渡辺 京子

# 校内カルチャー ボディコンディショニング教室のご案内

日頃よりPTA活動へのご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。  
さて、成人教育委員会では今年『ボディコンディショニング教室』を企画いたしました。  
身体を良い状態に整えることを重視し、テニスボールを使って自宅でもできるセルフケアを  
伝授していただきます。身体が硬い人でも安心して参加していただけるプログラムをご用意  
いたします。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



- 日 時 : 平成29年10月25日(水) 13:30~16:00
- 場 所 : 会 場 武道場 (上履きは要りません)  
更衣室 仮設校舎2階
- 講 師 : 三嶽 大輔さん NSCA認定パーソナルトレーナー  
荻野代志江さん AFFA認定パーソナルトレーナー  
学年委員会委員長
- 持 ち 物 : 動きやすい服装
- 参 加 費 : 500~550円 (ヨガマット・テニスボール付)  
※当日集金いたします
- 募集人数 : 約50名 ※申し込み多数の場合は抽選といたします
- 申し込み : 下記申込書にご記入の上、9月28日(木)までに担任の先生にご提出ください  
参加決定の方には10月5日(木)に電話でご連絡いたします



.....✂キリトリ.....

成人教育委員会あて

ボディコンディショニング教室 申込書

ボディコンディショニング教室 申込書

年 組 生徒氏名

年 組 生徒氏名

参加者名

参加者名

電話番号 (自宅)

参加費 金 円也

電話番号 (携帯)

上記正に領収いたしました

成人教育委員会 ㊟

平成29年 10月25日