

平成28年10月11日

育友会会員 各位

兵庫県立有馬高等学校  
育友会会長 前澤 一夫  
国際交流部部长 山下実代子

## ヨガ教室のお知らせ

紅葉の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は、育有会活動にご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本年度の国際交流事業としまして、講師の方をお招きして『ヨガ教室』をさせていただきます。ヨガで大切な呼吸法も教えていただき、セルフマッサージやヨガの動きを取り入れて楽しく身体を動かしていきます。この機会にぜひ、ご参加ください。

### 記

1. 日 時 平成28年11月10日(木)  
受 付 10時10分～  
実 習 10時30分～
2. 場 所 有馬高等学校 清陵会館 1階  
(必要な方には、着替えの場所もあります。)
3. 内 容 「ヨガ教室」
4. 服装 動きやすい服装・裸足または、5本指ソックス
5. 持ち物 タオル・ヨガマット (無ければ、大きめバスタオル)  
\*スポーツドリンクはこちらでご用意します。
6. 定 員 30名  
(定員超過の場合は抽選とし、ハガキにて連絡いたします。)

---

### 国際交流事業 「ヨガ教室」出欠票

出席か欠席のどちらかに○をつけ、10月25日(火)までに提出をお願いします。

出席 ・ 欠席

年 組 生徒指名

保護者名