

家庭教育学級

あじさい



札幌市立北小学校
父母と先生の会
会長 村井紀之
家庭教育学級あじさい
学級長 日下 夕佳

『ながらトレーニング』講座の御案内

家庭教育学級あじさいでは、11月25日に全学年の保護者の方を対象とした、健康美モデルライダー「かずちゃん」こと東和代（あずまかずよ）さんによる『ながらトレーニング』講座を開催します。保護者のみなさま、「お母さんだから!」「わたしなんか!」となんでも家族優先にして美容はもちろん健康すら後回しにしているませんか?運動やボディメイクの時間をつくることで改善し、元気・健康・笑顔が増えます。この機会にあずまかずよ先生によるレッスンを受けてみませんか?

～東和代講師プロフィール～

- ◆全米ヨガアライアンス（ダイエットヨガ/ホットヨガ/骨盤ヨガ/陰ヨガ/リストラティブヨガ/マタニティ・シニアヨガ/ヴィンヤサ・フローヨガ講師）
- ◆日本最大健康美ボディメイクコンテスト 2018 ミスモデルジャパン日本大会 グランプリ



- 日 時 11月25日(月) 10:30~12:00
- 場 所 2階 会議室
- 参加費 無料
- 持ち物 動きやすい服装、上履き、外靴を入れる袋、ネームホルダー

注) 当日欠席の方は、学級長日下まで御連絡ください。(TEL 090-1306-1695)

- 参加を希望される方は、11月12日(火)までに、下記の申し込み用紙を担任の先生にお渡し下さい。

----- 切り取り -----

あじさいの『ながらトレーニング』に参加します。

年 組 保護者氏名

お子さんの氏名

(担任の先生→あじさい box)