

6月15日

**大谷中高バレー部と
交流戦です！**

興味のある方は
こちらから



ohtaniptavolleyball@gmail.com

**初心者の方も!!
経験者の方も!!**

PTA バレーボール

部員募集

●● 今後の練習日のお知らせ ●●

4月27日(日) 9:00 ~ 12:00 阿倍野スポーツセンター
5月11日(日) 9:00 ~ 12:00 阿倍野スポーツセンター
5月25日(日) 9:00 ~ 12:00 天王寺スポーツセンター
6月15日(日) 9:00 ~ 12:00 大谷 学校体育館

見学でも体験でも大歓迎です!!

上記時間帯で練習していますので、ご都合のよい時間帯にお気軽に覗いてください。
練習にご参加いただける方は、体を動かせる服装をご準備ください。(更衣室あり)
ご参加いただける方は、嶋崎先生(生活指導部)か上記メールアドレス(QRコードから読み取れます)にご連絡をお願いします。

6月15日は学校体育館での交流戦ですので、
お気軽にお越しください。

経験者の方も初心者の方も、現役もOGも和気あい
あいと楽しく練習しています♪

上記練習には参加できなくても興味を持っていたただけた方は、
嶋崎先生(生活指導部)か上記メールアドレス(PTAバレーボール代表)まで
ご連絡をお願いします。

QRコードを読み取り、リンクページの『メール作成画面はこちら』をクリックしてください。



Pet's exercise!

大谷中・高等学校PTAの皆様

大谷中・高等学校PTA フロアエクササイズ同好会です。

同好会では、「健康的に美しく…」をテーマに…

普段の生活で使っていない筋肉を丁寧に動かすストレッチ

体幹を鍛えるトレーニング、ヨガやピラティスのようなエクササイズを月に1〜2回行なっています。

運動生理学や解剖学を基礎に「終生2足歩行で生活できること」

を目標にした体操は、息が上がるような激しい動きがなく、幅広い方にお勧めです。

また、「健康」をテーマにした楽しいイベントもとりいれ、保護者同士の交流の場にもなっています。レッスンは、都合のつく日だけでOK!

どなたでも、いつからでも楽しんでいただけますので、是非お気軽にご入会ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

PTAフロアエクササイズ同好会代表 高2 久保奈緒



QRコードまたはリンクより御入会できます。

入会されましたら、お名前学年クラスを送信してください。

レッスンの詳細や今後の予定を御覧になれます。



<https://line.me/ti/g/3T7TgJ6Pee>

お問合せ…06-6661-0385(学校) 担当 田所先生

※入会は大谷中・高等学校 生徒保護者(女性) に限らせていただきます。