

2022年11月吉日

保護者の皆様

三田祥雲館高等学校育友会  
会 長 和久田 努

## 健康で美しいウォーキングレッスンのご案内

いつも育友会活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

さて国際交流・研修部では、パリコレクションでもご活躍されているモデルのHIROE（ヒロエ）さんによる、健康で美しい歩き方のレッスンを企画いたしました。100歳まで自分の足で歩ける、健康な体作りと美しい歩き方をマスターしてさっそうと歩いてみませんか？「運動したいけど何をすればいいのかわからない」「姿勢を良くしてお腹のポッコリをなくしたい」とお悩みの方でも簡単に続けられる極意もこっそり教えていただきます。

現役モデルの方に教えていただけるチャンスはなかなかありません。ぜひこの機会をお見逃しなく！

### 記

1. 日 時 2022年12月13日（火） 13時～15時30分予定
2. 場 所 三田祥雲館高等学校体育館
3. 講 師 ファッションモデル HIROE（ヒロエ）さん
4. 内 容 モデルとしてのお話と簡単なストレッチ、ウォーキングレッスン
5. 持ち物 水、室内シューズ、汗拭きタオル、動きやすい服装
6. 参加費 500円（参加費は当日徴収させていただきます。）

----- き り と り -----

12月13日（火）の講習会に参加します。

ふりがな

参加者 氏 名 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 年次 組 生徒名 \_\_\_\_\_

締め切り 12月2日（金）

HIROE さんに質問等ございましたらご記入ください。