

令和5年7月7日

お知らせ

学 校 名	県立岡山御津高等学校
担 当 者	教諭 安松 涼 教頭 万代 ユミ
電話番号	086-724-0831

みんなで楽しく運動をしよう！

ライトスポーツ第1弾「ヨガ体験」を実施します！

岡山御津高等学校では、本年度、県教委の「運動部活動方針」実践推進事業を活用して、競技志向ではなく、レクリエーション志向で行う活動として「ライトスポーツ」（様々なレクリエーションスポーツ等）に取り組むことにしています。放課後など限られた時間に、体を動かしたい生徒を集めて、楽しく運動をしたいと考えています。第1弾は、外部講師をお招きしての「ヨガ体験」です。

記

- 日 時**
①令和5年7月13日（木）
13:30～15:30 一般生徒向け「やさしいヨガ」
②令和5年7月20日（木）
13:30～15:30 運動部の生徒対象「パワーヨガ」
- 場 所** 岡山御津高等学校学校 ビジネス実習室
(岡山市北区御津金川940)
- 参加者**
①やさしいヨガ 約10名
②パワーヨガ 約20名
- 内 容** 別紙チラシ参照
- その他**
(1)取材を希望される場合は、事前に岡山御津高等学校担当者へ連絡してください。
(2)生徒への個別取材を希望される場合は、事前に了承を取ってください。

ヨガのレッスンを体験してみませんか？

はじめまして♪ やさしいヨガ

☆7月13日(木) 14:00~15:00

ヨガをやってみたい！だけど身体が硬くてできるかな～？
と思う方も、安心して参加いただけます。
まずは、やさしくヨガをしてみませんか？
ヨガをすることで、カラダも心もリラックスして、
心身がスッキリした状態になっていただけます。
(強度 ☆ 簡単)



コアトレ ヨガ (パワーヨガ系)

☆7月20日(木) 14:00~15:00

運動部の人、集まれ～！！
コアを意識したパワーヨガを行います。
運動のパフォーマンスの向上、集中力UP、柔軟性、
筋肉の可動性を高めます。
ちょっとダイエットしたい！CMTVとかで見たこと
あるポーズをとってみたいという人にもおすすめです。
(強度 ☆☆☆ 少し強度あり)



講師

いりたに あや

ヨガインストラクター



ホットヨガの講師を経て、フリーの
インストラクターとしてヨガやピラティス、
コンディショニングトレーニングの指導を
しています。

1歳と9歳の子供がいて、子育て中です♪
皆さんにヨガを楽しんでいただけるようにレッ
スンしますので、よろしくお願いいたします！

事前におよその人数を把握したいので、
参加希望の方は、安松先生に希望を伝えてくださいね。