

らくらく

エアロビクス

運動教室

元気に歳を重ねるために、今よりもう少し体力をつけてみませんか。エアロビクスは心地よい全身運動です。楽しく動きながら効果的な動き方やキレイな姿勢も身につけていただけます。エアロビクスを体験したことのない方もこの機会にぜひご参加ください。

講師 日本体育大学 非常勤講師

対象 一般、中高年齢者

定員 50名(先着順)

受講料 1回 500円 (1回毎参加可 / 本学教職員・学生および高校生は無料)

後期日時

9月22日(土)	世田谷 大津	10月28日(日)	健志台 大津
10月13日(土)	世田谷 山口	12月9日(日)	健志台 大津
11月17日(土)	世田谷 三矢		
12月1日(土)	世田谷 佐藤		
1月26日(土)	世田谷 大津		



三矢 八千代



大津 桂子



山口 圭子



佐藤 果純

受付期間
8/20(月)~
1/25(金)

10:30~12:00

場所

東京・世田谷キャンパス スポーツ棟BF 5B03体操場
横浜・健志台キャンパス 第三体育館

内容(予定)

- 運動についてのお話や体力チェック
- 音楽をかけてのエアロビクス運動
- イスやマットを使用したストレッチ



ホームページから申込できます



<https://www.nittai.ac.jp/>

社会貢献推進事業
~公開講座等 開催のお知らせ~

CLICK



主催 / 日本体育大学社会貢献推進機構
主管 / スポーツプロモーション・オフィス
後援 / 世田谷区、世田谷区スポーツ振興財団
横浜市市民局、横浜市体育協会
補助 / 学友会エアロビクス同好会(予定)

お問い合わせ

日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス



03-5706-0911



03-5706-0981



shakaikouken@nittai.ac.jp