

らくらく

エアロビクス

運動教室

いつまでも若々しい活動的な身体を手に入れませんか。
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、
体のコリやゆがみを整え、キレイな姿勢も身につけていた
だけます。運動初心者の方でも安心してご参加ください！

●日程・キャンパス・講師

【前期】

5月25日 土	大津
6月16日 日	山口
7月27日 土	三矢
8月25日 日	大津

【後期】

9月14日 土	佐藤
10月14日 月	大津
11月10日 日	三矢
12月8日 日	山口



三矢 八千代



大津 桂子



山口 圭子



佐藤 果純

- 時間 10:30~12:00
- 講師 日本体育大学 非常勤講師 三矢八千代、大津桂子、山口圭子、佐藤果純
- 会場 東京・世田谷キャンパス スポーツ棟B F 5 B 0 3 体操場
東京都世田谷区深沢7-1-1
- 対象 一般・中高年齢者
- 定員 各回50名
- 受講料 一回1,000円（本学教職員・学生は無料）
- 申込受付 2019年4月25日から12月6日まで



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(予定) 補助/学生会エアロビクス同好会(予定)

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
8:30~17:00(祝祭日を除く平日のみ)
MAIL: shakaikouken@nittai.ac.jp

【お申し込み】

HP <https://www.nittai.ac.jp/>
TEL 03-5706-0911
FAX 03-5706-0981

日本体育大学
ホームページ
公開講座等

