

らくらく

エアロビクス

日体大で楽しく
体づくり♪



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！



開催日時

後期にも開催を
予定しています

① 7月3日(土) ② 7月17日(土)
10:30~12:00

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 本学教職員および学生

定員

各回20名

受講料

各回1000円 (本学教職員・学生は無料)

締切

① 6/23(水) ② 7/7(水)



講師
大津 桂子

予定プログラム

身体の話・チェック【講義】

エアロビクス

軽い筋トレ・ストレッチ

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 (公財)世田谷区スポーツ振興財団(予定) 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

東京・世田谷キャンパス TEL: 03-5706-0911

8:30~17:00
祝祭日を除く平日のみ

FAX: 03-5706-0981

横浜・健志台キャンパス TEL: 045-507-1263

FAX: 045-507-4556

ホームページ: <https://www.nittai.ac.jp/> メール: shakaikouken@nittai.ac.jp

