



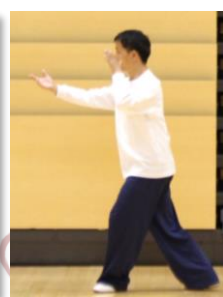
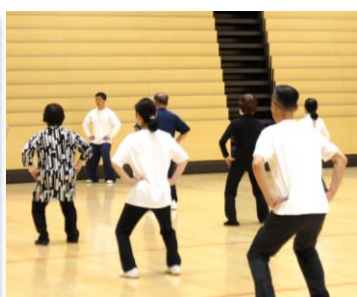
令和7年度日本体育大学公開講座



深い呼吸とゆったりとした動きのエクササイズ

健康太極拳

太極拳は中国発祥の武術です。ゆったりとした全身運動で、脚力・筋力アップが期待でき自律神経を整え、気血循環の促進、バランス感覚の改善などの効果があります。力を使わず、身体へ負担がとても少ないので、始めやすく続けやすい、皆が楽しめる運動です。中高年の方やデスクワークの方にとって、最適な健身法です。



日時

① 5月15日(木) 17:30~19:00

② 5月22日(木) 17:30~19:00

③ 6月7日(土) 10:00~11:30

④ 6月14日(土) 10:00~11:30

※後学期は横浜・健志台キャンパスにて開催を予定しています。

会場

東京・世田谷キャンパス 3B03体育館
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象

一般、本学教職員、本学学生

定員

各回30名 全4回のうち、2回までお申込みいただけます。

受講料

各回1,000円
(本学教職員・本学学生は無料)

申込期間

①4/10(木)9:00~5/6(火)まで ②4/10(木)9:00~5/12(月)まで
③5/7(水)9:00~5/28(水)まで ④5/7(水)9:00~6/4(水)まで

定員に達し次第、締切



申込フォーム



非常勤講師
リュウ シ
劉 志

北京体育大学卒業
日本体育大学大学院
修了 体育科学博士

主催/日本体育大学社会連携センター 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団

お問い合わせ 日本体育大学社会連携センター事務局 shakaikouken@nittai.ac.jp

公開講座ホームページ https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 TEL 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く

