

らくらく エアロビクス

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！



日時

①5/17(土) ②6/14(土) ③7/12(土)
10:30 ~ 12:00

※後学期にも開催を予定しています。

会場

東京・世田谷キャンパス 5B03中体育館
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40名

受講料

各回1,000円
(本学教職員・本学学生は無料)

申込期間

①4/17(木)9:00~5/7(水)
②5/14(水)9:00~6/4(水)
③6/12(木)9:00~7/2(水) 定員に達し次第、締切



非常勤講師
大津 桂子



非常勤講師
山口 圭子



非常勤講師
佐藤 果純

プログラム(予定)

- ・身体の話・チェック
- ・エアロビクス
- ・軽い筋トレ・ストレッチ
- ・デモンストレーション



申込フォーム

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
補助／エアロビクス同好会

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

