



エアロビクスは、音楽に合わせて楽しく体を動かす、心地よい全身運動です。正しい動き方を身につけながら姿勢を整え、足腰の力やバランスを高めて転倒しにくい体づくりも目指せます。運動が久しぶりの方・初心者の方も安心してご参加ください！

初心者
大歓迎!!

① 5月23日 ② 6月27日 ③ 7月25日

10:30~12:00

※後学期にも開催を予定しております。

会場 東京・世田谷キャンパス/中体育館 東京都世田谷区深沢7-1-1

対象 一般 定員 40名 受講料 1,000円

講師 大津 桂子 山口 圭子 佐藤 果純

お申し込み

① 4月21日(火) 9:00~ 5月20日(水)

② 5月27日(水) 9:00~ 6月24日(水)

③ 6月24日(水) 9:00~ 7月22日(水)



申込み
フォーム

※ 定員に達し次第、締切します。最少催行人数(8名)を下回った場合、開催を中止することがあります。



主催：日本体育大学 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室 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



公開講座
ページ