



ストレッチ

初心者
大歓迎!!

体の硬さを改善することで、心と体の緊張がほぐれ、疲労回復や猫背などの姿勢改善、首・肩こりや腰痛の軽減、さらに“動きやすいからだ”づくりにつながります。体が硬い方も大丈夫です。無理のない伸ばし方のコツをお伝えします。

6/13 (土) 10:30 ~ 12:00

❀ 会場 東京・世田谷キャンパス・中体育館

❀ 対象/定員 一般 / 40名 ❀ 受講料 1,000円

❀ 申込受付 5月13日(水)～6月3日(水)まで



← お申し込みはこちらから
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。

講師



非常勤講師
大津 桂子

主催：日本体育大学 補助：エアロビック同好会

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