

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 ① 9/30(土) ② 10/28(土) ③ 11/25(土) ④ 12/16(土)
10:30 ~ 12:00

会場 東京・世田谷キャンパス スポーツ棟BF 5B03体操場
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象 一般(中学生以上)、本学教職員・本学学生

定員 各回35名

受講料 各回1,000円(本学教職員・本学学生は無料)

申込 ① 8/30(水)8:30~ 9/20(水)
② 9/28(木)8:30~10/18(水)
③ 10/25(水)8:30~11/15(水)
④ 11/16(木)8:30~12/ 6(水)



申込は
こちら

定員に達し次第、締切

予定プログラム

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



日本体育大学
非常勤講師
大津 桂子



日本体育大学
非常勤講師
山口 圭子



日本体育大学
非常勤講師
佐藤 果純

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 補助/学友会エアロビク同好会

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

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

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 ☎ 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 ☎ 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