

ボディ・コンディショニング ～からだを動かそう～

運動強度 ★☆☆

からだを自由に、こころも自由に！
からだを思い通りに動かすことで
全身を緩めていきましょう。

日 時：令和7年7月22日（火）
13：00～14：00

場 所：1階 大広間

定 員：先着40名（申込制）

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル
運動中に飲む飲み物

申 込：7/8（火）～定員になり次第終了



講師：小川 政範 先生

【プロフィール】

- 日本体育学会会員
- 臨床動作学会会員
- 順天堂大学非常勤講師

