

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：

11/11(火)・11/25(火)・12/9(火)

12/23(火)・1/13(火)・1/27(火)

2/10(火)・2/24(火)・3/10(火)・3/24(火)

各日共 13:00～14:00

場 所：1階 大広間

定 員：先着49名

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

※11月から申込不要の自由参加教室になりました。直接会場にお越しください。



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

