

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：

4/14(火)・4/28(火)・5/12(火)

5/26(火)・6/9(火)・6/23(火)・7/14(火)

7/28(火)・8/25(火)・9/8(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

※申込不要の自由参加教室です。
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

