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：
10/13(火)・10/27(火)・11/10(火)・
11/24(火)・12/ 8 (火)・12/22(火)・
1 /12(火)・ 1 /26(火)・ 2 / 9 (火)・
3 / 9 (火)・ 3 /23(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】
●日本スポーツ学会会員
●臨床動作学会会員
●順天堂大学非常勤講師

