

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 5/25(土) ② 6/22(土) ③ 7/27(土)
10:30 ~ 12:00

会場

日本体育大学 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、本学教職員・本学学生

定員

各回45名

受講料

各回1,000円
(本学教職員・本学学生は無料)

申込期間

① 4/25(木)9:00~5/15(水)
② 5/22(水)9:00~6/12(水)
③ 6/27(木)9:00~7/17(水)

申込フォーム

定員に達し次第、締切



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

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

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