

2024
12.6
FRI

からだをほぐしてリフレッシュ ～バランス コーディネーション～

バランスコーディネーションは、簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせて、日常生活がよりよくすごせるようになることを目的にしています。

テーマは「身体を軽くする」。みなさん一緒にやってみませんか。



概要

日時：2024年12月6日（金）

時間：10：00～12：00

★受付は10：00～10：20の間をお願いします。

講座は10：30開始となります。

対象：0～3歳親子 10組（予約制）

場所：森のサロン（1号館2階次世代育成演習室）※親子同室

持ち物：フェイスタオル

服装：動きやすい服装。素足で行うため、靴下を脱げる服装でいらしてください。

お申し込みについて

●受付期間：2024年11月22日（金）～12月5日（木）16：00まで

サロン内または下記までお電話にてお申込みください。

Tel：03-3961-6354

参加は先着順とさせていただきます。

●お電話の受付時間：10：00～12：00、13：30～16：00

※サロンのお休みの日を除く

●キャンセルされる場合：12月5日（木）16時までにご連絡をお願いします。

●欠席される場合：いつでも結構ですのでご連絡をお願いします。



講師紹介 高瀬みゆきさん

フリーフィットネスインストラクターとして活躍中。2児のお母さんでもあります。

〈講師からのコメント〉

気軽にチャレンジしてみてくださいね♪

★大学の研究やパンフレット、森のサロンInstagramに、イベント中にスタッフが撮影した写真・映像を資料として使用させていただきます。

★学内には、一般用の駐車場がないため、お車でのご来場はご遠慮ください。