

2024

2.2

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。

今回のテーマは「**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2月2日(金)

時間：10:00～12:00

※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。



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。22歳と6歳のお子さん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、森のサロンインスタグラムに、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。

お申し込みについて

●受付期間：2024年1月19日(金)～2月1日(木)16:00まで

サロン内または下記までお電話にてお申し込みください。

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：2月1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ご連絡をお願いします。