

2025
3.7
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：2025年3月7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：2025年2月21日（金）～3月6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：3月6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。



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♪

★イベント中にスタッフが撮影した写真・映像を、大学・森のサロンの研究や広報、SNS等の資料として使用させていただきます。ご了承いただいた上、ご参加ください。

★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。