

大学教授によるセミナー及び実技教室

「姿勢」と「呼吸」を 見直し健康になろう！

参加費
620円



健康をより意識するとからだは変化していきます。姿勢や呼吸のどこに留意するとよいか、大学教授によるセミナーと、インストラクターによる実技を基礎から学びます。若々しさや健やかさへつなぐ一歩を踏み出しませんか？

セミナー：令和7年2月6日（木）

実技講習：2月13日（木）

時間

13:30 ~ 14:30

定員

20名（15歳以上）

※中学生は除く

1/28（火）締切

1/29（水）抽選

会場

枇杷島スポーツセンター

2/6大会議室、2/13軽運動室

セミナー講師

富岡 徹

【名城大学 教授】

実技講師

佐々野 笑

【スローエアロビクス協会講師】

**運動しやすい服装、室内靴、
タオル、水筒をお持ちください。**

お問い合わせ



名古屋市枇杷島スポーツセンター

名古屋市西区枇杷島一丁目1番2号

052-532-4121



枇杷島SC

ホームページ

申し込み方法は裏面へ

https://www.nespa.or.jp/facility/biwajima_sc/

