

オンライン  
2021年度 第2回  
ラーニングコモンズ・イベント

\* 本イベントは連続企画ですが、  
単発参加 OK です!

# 初心者でも楽しく「ピラティス」!

連続企画  
第2回  
呼吸 ~呼吸のしくみ~

講師 >> 日本文学科・国文科助手 **海老原有希**

【取得資格】  
・ POLESTAR PILATES Comprehensive 認定  
・ Yamuna Body Rolling® 認定

日時 >> 2021年 10月16日(土) 14:30 ~ 15:30

受付締切

2021年 10月15日(金) 15時まで

定員 >> 20名(申込順)

対象 >> 本学学生・教職員(女性のみ)限定

\* 今回は試験的に教職員のみなさま(女性のみ)にも参加枠を広げました

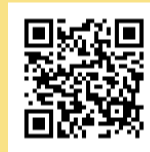
参加費 >> 無料

開催場所 >> オンライン(ZOOM)

\* できればマットをご用意ください

申込方法 >> 下記の専用申し込みフォームよりご予約ください  
<https://forms.gle/uVeW5geCGfYcw7hk9>

\* 大妻 Google アカウント (Gmail アカウント) でお入りください



緊急事態宣言下であった夏休み中も  
なかなか自由に動けなかったことと思いますが、  
学生のみなさん、体調はいかがですか?  
前回のオンラインピラティスイベントは、ピラティスで目印とする骨に  
ついてお話ししました。  
今回は「呼吸」について、そのしくみやピラティスでの呼吸の仕方について  
みなさんと一緒に深めていけたらと思っています。  
ピラティスさんも、「まず第一に正しい呼吸を学ぶことが大切」と言っていました。  
マスク生活で、浅くなりがちな呼吸を今、もう一度確認してみませんか?  
自分の呼吸に意識を向けることは、コロナウイルス対策だけでなく、  
心のありようや体型変化にも効果を感じてもらえるはずです。  
ぜひ、気軽にご参加ください。



LEARNING COMMONS EVENT ONLINE

大妻女子大学 千代田キャンパス 図書館  
<https://www.sjc.otsuma.ac.jp/lib/>

