2021年度 第3回

* 本イベントは連続企画ですが、

単発参加 OK です!

2021年 | | 月 | 2日(金) | 5時まで

第3回

~理想の動きで 肩こり解消。

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 | | 月 | 3日 (土) 14:30~15:30

定 員>>> 20名(申込順)

対 象>> 本学学生・教職員(女性のみ)限定

参加費>>>無料

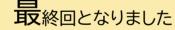
開催場所>>> オンライン(Zoom)

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/rT6br3jPLEpKbv838

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







ラーニングコモンズ **ピラティスレッスン**。

今回は腕についてのお話をしつつ、

身体に本来備わった腕の動き、肩の動きなどをお話しつつ、

実際にピラティスの動きを一緒に行いながら

肩まわりをほぐして筋力も上げていく1時間にしたいと考えています。

最終回のみの参加でも問題ありません。

ピラティスって何?という方でも大歓迎です。

お気軽にお申し込みください。







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/

