

# 2012 慶應義塾大学体育研究所

## 公開講座「ヨガ & エアロビクス」

【日程】**10/1(月),10/5(金),10/12(金),10/15(月),10/19(金),10/22(月)** 全6回  
※月曜日 = ヨガ、金曜日 = エアロビクス

【時間】18:30～19:30

【場所】慶應義塾大学日吉キャンパス・協生館地下1階エクササイズスタジオ

【対象】健康・体力に関心のある方、運動不足の方、体力向上を目指す方

【定員】**先着20名**

【受講料】4,000円(塾内2,000円)※保険料含む

【講師】奥山静代氏(慶應義塾大学体育研究所専任講師)

杉本亮子氏(慶應義塾大学体育研究所非常勤講師) 他

【内容】週に2回、カラダにココロにいい刺激を与えてみませんか？

ヨガはじっくり呼吸に合わせた動きでストレッチ&リラックス。

ノリのよい音楽に合わせたエアロビックダンスで全身リフレッシュ。

日頃の運動不足、ストレス発散のヒント満載でお届けします！



### 【申込方法】

- 1) タイトルに「ヨガ & エアロビクス」と記入
  - 2) 氏名
  - 3) 年齢
  - 4) 性別
  - 5) 住所
  - 6) 電話番号
  - 7) PCメールアドレスもしくはFAX番号
  - 8) 今後、体育研究所主催のイベント情報をご希望されますか？(はい・いいえ)
- を明記の上、**E-mailまたはFAXにて**お申し込みください。

※ 個人情報は今回の「ヨガ & エアロビクス」以外の目的で使用することは一切ありません。

【受付期間】**9月3日(月)～9月20日(木)まで** ※ 但し、定員になり次第締切

### 【申込・お問い合わせ】

慶應義塾大学体育研究所 コーディネイトオフィス

**TEL: 045-566-1068**

**FAX:045-566-1089** (9:00～17:00 / 土日祝除く)

**E-mail: [sports-coordinateoffice☆ml.keio.jp](mailto:sports-coordinateoffice☆ml.keio.jp)**

※ ☆印を@に変換してください。

主催: 慶應義塾大学体育研究所



Keio University

