

2014 慶應義塾大学体育研究所

公開講座 「ヨガ & ピラティス」

【日程】5/12(月), 14(水), 19(月), 21(水), 26(月), 28(水) 全6回

【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】板垣悦子氏(慶應義塾大学体育研究所准教授)

杉本亮子氏(慶應義塾大学体育研究所非常勤講師)



【内容】週に2回、カラダとココロにうれし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。
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】

体育研究所HP(<http://ipe.hc.keio.ac.jp/>)の申込フォームより、下記の内容をご記入の上、お申込ください。

1) 講座名 2) 氏名 3) 年齢 4) 性別 5) 所属(塾内の方のみ)

6) 住所 7) 電話番号 8) PCメールアドレスもしくはFAX番号

※ お申込を受付されますと、申込フォームより自動返信メールが送られます。
後日、指定された銀行口座・期日までに受講料をお振込ください。

【受付期間】4月16日(水)～22日(火)まで ※ 但し、定員になり次第締切

【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 (9:00～17:00 / 土日祝除く)

FAX: 045-566-1089

E-mail: 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

