

# 体と心で感じるエアロビクス ～県大バージョン 2013～



「体育は苦手」そんなあなたも大丈夫！  
初めてエアロビクスを体験する人にもおすすめ。  
体を曲に合わせながら、思わず笑顔がこぼれる・・・  
そんな瞬間がきっと体験できると思います。  
体と心でエアロビクスの魅力を感じてみませんか？  
寒い冬・・・ユーロビートやJ-POPに合わせて  
思いっきり汗をかき、一緒に楽しみましょう！

★日時：平成**25**年**1**月**25**日（**金**）**18:00**～**19:00**

★場所：4号館2階 社会福祉学部会議室

★対象：**20名**程度（**先着順**）

★講師：別科助産専攻 講師 **三谷 明美** 先生

（日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター）

★持参物：**タオル・飲料水・運動のできる服装**で来てください！

★申込方法：

①メール / [hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp](mailto:hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp)（保健室・松尾）

・件名：運動セミナー参加

・本文：氏名・学科・学年・連絡先電話番号を記入して送信

②申込書 / 申込書に記入して、生活支援グループ・看護棟事務室・保健室のBOXへ入れてください

みなさんの参加をお待ちしています

