

# 体と心で感じるエアロビクス ～県大バージョン 2014～



「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。  
体を曲に合わせてながら、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！

✿全学生対象(教職員も歓迎)

✿参加は無料です



日時：平成**26**年**1**月**24**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(シューズ)**で来てください

申込方法：①②いずれかの方法で申し込んでください

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】学科・学年・氏名・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へ入れる



みなさんの参加をお待ちしています