

平成29年度
健康セミナー
(運動)

美 BODYメイク講座

ご好評につき、今年も健康運動指導士の澄川先生をお招きして「美BODYメイク講座」を開催します！講座では、気になるウエストや背中シェイプアップエクササイズをご紹介します。自宅でもできる簡単なエクササイズですので、運動が苦手な方も安心です。肩こりや腰痛、冷え症に悩んでいる方…ぜひ参加してください！

平成30年**1月25日**(木)

14:30~16:00

桜翔館

◆**澄川 絵里奈** 先生
健康運動指導士

日本コアコンディショニング協会
シニアスペシャリスト・ひめトレインストラクター

- ◆ 当日は動きやすい服装で来てください
- ◆ 参加費無料です

申込方法

①メール

hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp

(保健室-藏重)

件名：健康セミナー（運動）参加

本文：氏名・学科・学年・電話番号を
記入して送信

②申込書

申込書に必要事項を記載して、BOXに入れる
<申込書・BOXのある場所>

学生支援グループ・保健室・看護棟事務室

①・②いずれかの方法で申し込んでください

先着10名 お申込はお早めに！