



日本女子大学生涯学習センター

2024前期 公開講座

座ってはじめる ヨガ&ピラティス

本講座では、多くの動作を椅子に座ったままできる内容にアレンジしてご紹介しますので、普段運動をされていない方、運動が苦手な方でも安心して受講いただけます。



お申し込み
講座番号12412A



5月10日 (金)

6月14日 (金)

7月12日 (金) 全3回

※1回ごとの申込もOK

10:50~12:20

講師 澤田 美砂子

日本女子大学家政学部児童学科准教授

日本女子大学生涯学習センター
目白キャンパス 百年館高層棟4階
TEL 03-5981-3755

2024年度4月