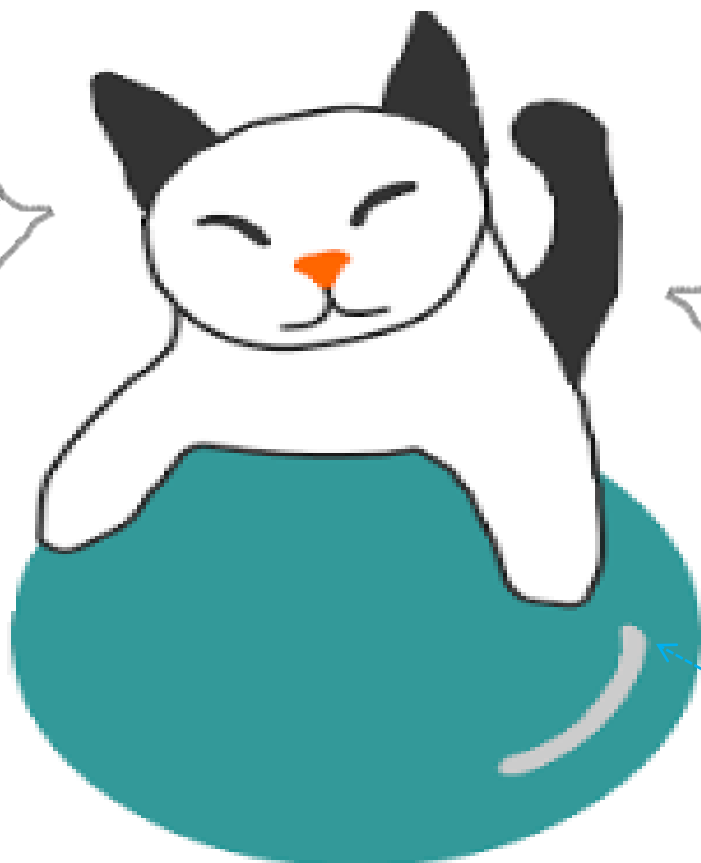


すっきり ストレッチ



そろそろ疲れもピークなこの季節。簡単な呼吸法とストレッチでリフレッシュしませんか？
講師は、ニッキー・ガードナー先生。普段の講義は英語ですが、このレッスンは日本語です♪
からだを伸ばして、たっぷり呼吸してすっきりしましょう。

タオル持参で
動きやすい服装で
参加してね
(運動靴は
不用です！)



無理しない程度の
ゆっくりとした運動
なので、運動不足・
運動苦手さんも
安心。

注:バランスボールは
使用しません

7 / 12 (火)
16:20~17:20

第二
体育館
にて。

学生相談室 (一般教育棟C棟1階)

電話 086 (251) 716 メール nayami@cc.okayama-u.ac.jp

①氏名②学生番号③所属④電話番号を明記してお申込みください。

