

名古屋女子大学オープンカレッジ

姿勢改善とピラティス

6/21 (金)

16:30~17:45

① ピラティスと姿勢改善

姿勢改善が得意なピラティス。
ピラティスでどんなことができるのか？
ピラティスエクササイズを実践し、体得していきましょう。

6/28 (金)

16:30~17:45

② 理想姿勢と3つの不良姿勢 Part1

理想の姿勢とは何か？
3つの代表的な不良姿勢を知り、自分の身体の特徴知りましょう。
そして、ピラティスエクササイズを実践し、セルフケアに役立てます。

7/5 (金)

16:30~17:45

③ 理想姿勢と3つの不良姿勢 Part2

6/28に実施するPart1の続きです。
どちらかだけでも受講できますが、2回続けて受講するとさらに効果UP！

●募集定員 各回20名

●対象・受講料

本学在学生・・・無料

地域・一般の方・・・2,000円/1回

●会場

名古屋女子大学 東館102教室

●服装・持ち物

動きやすい格好、飲み物、タオルなど

●講師

ウィメンズピラティス協会 代表理事 石原美香



申し込み期間

①6/17(月)まで ②6/24(月)まで
③7/1(月)まで
1度に複数のお申し込みも可能です。

申し込み方法

下記メールアドレス宛に
①氏名 ②ふりがな ③学籍番号(在生学生のみ)
④生年月日 ⑤性別 ⑥住所 ⑦電話番号
⑧受講講座名 をご送付ください。



QRコードからも
申し込みます！



- 問い合わせ先 -

名古屋女子大学 オープンカレッジ事務局

TEL 052-852-9400(平日9:00~17:00)

Mail opencoll@nagoya-wu.ac.jp