

わくわくスポーツ教室の開催

会場：愛知東邦大学内

【LCホール、S棟トレーニングセンター等】

コロナ禍の健康・体力維持 ストレス発散の一助に

お気楽ヨガ教室

ふまねっと運動教室

〔参加費〕

どれでも1回 500円

お気楽太極拳体操教室

座ったまま運動教室

はじめてでもOK！

都合の良い日だけの参加もOK！

1回だけの参加もOK！

お気軽にご参加ください!!

お気楽ヨガ：月曜 13:15～14:15



難しいヨガのポーズはしません。ヨガの呼吸で、気持ちよくカラダを伸ばして動かしていきます！

10/ 11 18 25 11/ 1 8 15 22 29
12/ 6 13 20

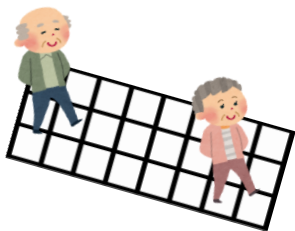
お気楽太極拳体操：火曜 14:00～15:00



ゆっくり太極拳の動きで、アタマとカラダを使います。動きが覚えられなくても見ながらやるから大丈夫です！

10/ 5 12 19 26 11/ 2 9 16 30
12/ 7 14 21

ふまねっと運動：隔週木曜 13:15～14:15



ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。

10/ 7 21 11/ 4 18 12/ 2 16

座ったまま運動：隔週木曜 13:15～14:15



たまには普段の生活では使わない筋肉を使ってみませんか？椅子に座ったまま、筋肉の動きを解説しながら動かしていきます。

10/14 28 11/11 25 12/ 9 23

- 現在、コロナ感染症対策として各教室毎回15名に人数制限をさせていただいています。またコロナの状況により中止になる場合もありますので**ご参加を希望する方は必ず事前にご連絡ください。**

(スポーツ・文化振興局 TEL 052-782-1089)

直接お越しいただいてもご参加いただけませんのでご了解ください。

- 参加費は、当日出席された場合にのみ会場で徴収させていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため感染症対策の実施にご理解とご協力をお願い致します。

* 現在、大学への入口は1か所だけにしております。

* 入構時にはマスクの着用、検温、アルコール消毒等をお願い致します。

* お申し込みの上お越しいただいても、発熱等で大学への入構をご遠慮いただき、ご参加いただけない場合があります。

* 体調の悪い日のご参加はご遠慮ください。



駐車場のご用意はできません。

【お問い合わせ】

学校法人東邦学園

スポーツ・文化振興局 (担当：長島)

TEL：052-782-1089

