

バレトンにチャレンジ

充実したキャンパスライフのための体づくり 運動編

バレトンとは、バレエをアレンジした有酸素運動です。体を動かして脂肪を燃焼し、柔軟でしなやかな身体づくりを一緒にやりましょう！！

運動不足
改善！



日時 : 2018/7/25 (水)

4限 14:40~16:10

場所 : 体育館

講師 : 鈴木 みどり 先生 (バレトンマスタートレーナー)

持ち物 : 飲み物、動きやすい服

対象 : 全学科

申込締切 : 2018/7/24 (火)

申込・問い合わせ先: 2号館1階 学修支援センタースタッフルーム

Tel: 022-374-5073 E-mail: shien@sendai-shirayuri.ac.jp