

動きを感じ体に気づく ～スポーツ・健康に役立つ体づくりの必要性～

理論40分

正しく効果的な
運動処方と
体の動きについて



実技50分 エクササイズメニュー

●ウォームアップ



●エアロビック運動



●コンディショニング (自体重トレーニング)



●クールダウン



特別企画 申込制

10月18日(土) 10:30～12:00 拈花館 リトミック室

申込期間：9月1日(月)～10月10日(金)

定員：30名

応募者多数の場合は厳正なる抽選を行い、結果をご連絡いたします。

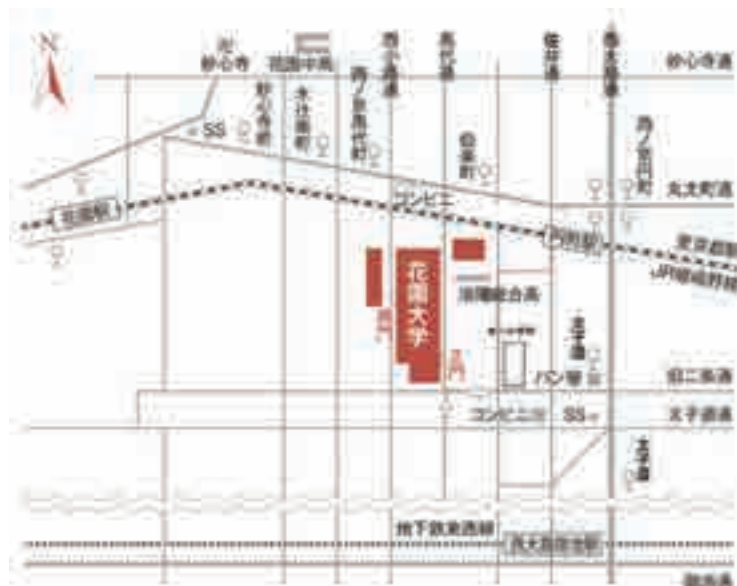
抽選結果のお知らせ：10月14日(火)を予定

申込方法

こちらのサイトにアクセスし、画面の指示に従ってお申し込みください。



※お電話でのお申し込みは
おこなっておりません。



Access

- 京都駅より
JR嵯峨野線「円町」駅下車 徒歩8分
市バス26.205「太子道」下車 徒歩8分
- 京阪三条駅より
地下鉄東西線「西大路御池」駅下車 徒歩12分
京都バス62.63.65.66「西ノ京馬代町(花園大学前)」下車 徒歩2分
- 阪急西院駅より
市バス26.27.特27.91.202.203.205「太子道」下車 徒歩8分
- 四条烏丸・四条大宮より
市バス26.27.91.203「太子道」下車 徒歩8分

駐車場はございません。
公共交通機関または自転車でお越しください。



花園大学

〒604-8456 京都市中京区西ノ京壺ノ内町 8-1
TEL 075-811-5181(代) FAX 075-811-9664

花園大学

検索

<https://www.hanazono.ac.jp/>



地域連携教育センター
ホームページ



YouTube チャンネル
「BASE花ここ」

