

講座番号  
C007

## 農大でストレッチ&amp;ヨガ

## 講座講師・内容

勝亦陽一 [応用生物科学部栄養科学科助教]

伊藤統子 [ヨガインストラクター]

初心者の方もご参加頂けるよう、特に肩甲骨、背骨と骨盤の仕組みを説明しながらストレッチとヨガを実践します。講座開始の前後に柔軟性の測定を行います。多くの方が講座の前と後でカラダの変化を感じており、長座体前屈の値も平均5cm以上向上しています。都心の憩いの場「農大」で日頃の多忙から開放され、ご自身の身体に目を向け、運動による身体の変化感じてみてはいかがでしょうか。



## カリキュラム(全4回)

※講座内容、日程は変更になる場合があります。

【1回目】10/ 6(土)15:00~17:00

【2回目】10/20(土)15:00~17:00

【3回目】12/ 8(土)15:00~17:00

【4回目】1/12(土)15:00~17:00

## 詳細

会場:世田谷キャンパス

受講料:9,000円

定員:25名(対象:20歳以上)※最少催行人数10名

持ち物:簡単な運動ができる服装、運動時に床に敷くヨガマット(またはバスタオル)、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具をご持参ください

その他:食事は講座の2時間前までに済ませてご参加ください。

申込期間:9月7日(金)~9月24日(月)

※定員を超えた場合は抽選になります。

