



早稲田大学健康講座全5回

テーマ「姿勢と動きの改善」

Wasedaウエルネスネットワーク×

新宿スポーツセンター

時間/10:00-11:30

- 第1回 10月12日(木) 「姿勢や動作から問題を探る」
- 第2回 11月16日(木) 「カラダにやさしい動作法」
- 第3回 12月21日(木) 「骨盤を整える」
- 第4回 R6年2月22日(木) 「足裏感覚から動きをつくる」
- 第5回 R6年3月21日(木) 「姿勢と動きの改善」

開催場所：2階 大会議室 持ち物：動きやすい服装、飲み物

早稲田大学スポーツ科学学術院

中村 好男 教授 監修

Wasedaウエルネスネットワーク会長、
日本ウォーキング学会元会長 教育学博士(東京大学) 運動生理学、体力科学を専門領域とし、ウォーキングの促進や仕組みづくり、ヘルスプロモーションに力を注いでいる。



講師：**矢野 史也 先生**

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修了。
早稲田大学スポーツ科学学術院元講師。
「カラダ再生動ける体の作り方」など著書多数。



参加無料

申込期間：2月21日 9:30~
※3月21日開講分になります。
※定員になり次第、〆切となります。

ご予約
お問い合わせ

参加資格：18歳以上の方 定員：20名
申込方法：受付もしくはお電話から(9~21)
☎03-3232-0171

