



# カラダと姿勢を 整える講座

～第4回 動作の快と不快～

Wasedaウエルネスネットワーク×  
新宿スポーツセンター

9月29日 木 10:00-11:30

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つくり方」など著書多数。



カラダと姿勢を整える講座とポイント(全5回)

第4回講座	2022年11月24日	【カラダ再発見】
第5回講座	2023年1月26日	【ラクに動く】
第6回講座	2023年3月16日	【カラダを整える】

※状況により変更になる場合があります。

参加無料

申込期間：8月29日(月)9時～

9月28日(水)18時まで

※定員になり次第締め切ります。

参加資格：18歳以上の方 定員：30名

申込方法：受付もしくはお電話から(9～21)

☎03-3232-0171

ご予約  
お問い合わせ

