



早稲田大学健康講座

テーマ「カラダを整える究極の歩法」

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

定員/30名

- 第1回 5月16日(木) 「足裏感覚から始まる整え術」
- 第2回 6月20日(木) 「重心コントロールでカラダを整える」
- 第3回 7月18日(木) 「歩法でカラダを整える」
- 第4回 8月29日(木) 「五感ウォーキング」
- 第5回 9月19日(木) 「究極の歩法《まとめ》」**

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

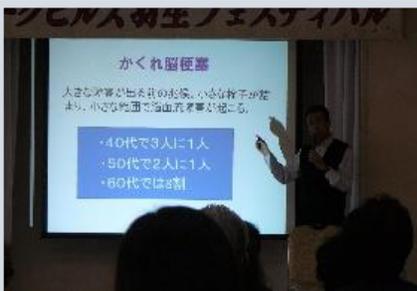
中村 好男 教授 監修

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：8月29日 11:30～

※9月19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：30名

申込方法：受付もしくはお電話から(9～21時)

☎03-3232-0171





早稲田大学健康講座

テーマ「動作の達人」

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

定員/30名

- 第1回 10月10日(木) 「ストレッチの達人」
- 第2回 11月21日(木) 「肩こり退治の達人」
- 第3回 12月19日(木) 「骨盤コントロールの達人」
- 第4回 R7.1月16日(木) 「歩きの達人【早稲田散歩】」
- 第5回 R7.2月20日(木) 「動作の達人《いにしへの身体操作法》」

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

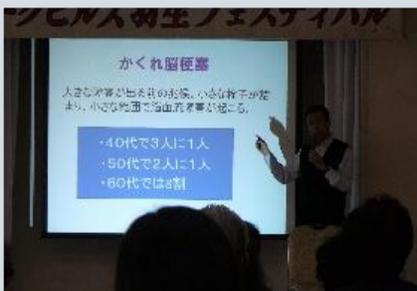
中村 好男 教授 監修

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

※開催予定分となります。
開催が決まりましたら、改めてご報告いたします。

**ご予約
お問い合わせ**

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

