

1 DAYフィットネス

健康のための

# バランスエクササイズ



日 時：平成23年10月30日（日）午後1時～（2時間）

会 場：聖徳大学体育館（千葉県松戸市岩瀬550）

※駐車場はございません

受講料：1500円

※対象は中学生以上（初心者可）

☆次回は2月26日（日）です☆

定 員：70名

内 容：参加者全員で縄跳び運動やバランスボールを用いたエクササイズ等にチャレンジ！  
汗を流しながら平衡感覚を高めるバランストレーニングを実施します

講 師：



百瀬 定雄

（聖徳大学大学院准教授・聖徳大学陸上競技部部長）

2006年トリノオリンピック・2010年バンクーバーオリンピック  
リュージュ日本代表監督



江藤 喜代子（旧姓：石橋）

PSA公認プロスノーボーダー 元ナショナルチーム代表

聖徳大学人文学部心理学科在学中

申込み・問合せ先：**聖徳大学生涯学習課 ☎047-365-3601**

〒271-0092 千葉県松戸市松戸1169 聖徳大学生涯学習社会貢献センター内