

オンライン  
2021年度 第1回  
ラーニングコモンズ・イベント

初心者でも楽しめる「ピラティス」!  
連続企画  
第1回  
骨 ~目印の骨を探そう~

講師 >> 日本文学科・国文科助手 **海老原有希**

【取得資格】

- ・ POLESTAR PILATES Comprehensive 認定
- ・ Yamuna Body Rolling® 認定

日時 >> 2021年 7月 3日 (土) 14:30 ~ 15:30

定員 >> 20名 (申込順)

対象 >> 本学学生限定

参加費 >> 無料

開催場所 >> ビデオミーティングシステム **Zoom** (オンラインレッスン)  
\* マットをご用意ください

受付締切

2021年 7月 1日 12時まで

申込方法 >> 下記の専用申し込みフォームよりご予約ください  
<https://forms.gle/TzDLdfasrZVpUwDz5>

\* 大妻 Google アカウント (Gmail アカウント) でお入りください



みなさん、こんにちは!

自粛生活が長引いていますが、身体は動かせていますか?

オンライン授業で通学回数が減り、遊びにも行けず、バイトはあったかもしれませんが身体を動かす機会がめっきり減ってしまった方も多いのではないのでしょうか。わたしはこの大学の卒業生であり、現在はみなさんのお手伝いをする助手さんです。学生さんたちが楽しく学生生活をこのような中でみなさんに何をオンラインピラティスレッスンを「ピラティス初めて」「体硬いんです」運動を今までしていた方でも、学生さんたちに画面を通しておきます。



送ることが一番の願いです。してあげられるのか考えて、提案しました。

大歓迎です! 初心者でも、他の気軽にご参加ください。

お会いできるのを楽しみにして