

平成22年度 大阪樟蔭女子大学(関屋キャンパス)

開放講座のご案内

秋の
オープン
カレッジ



10/30より

5回
講座

毎週土曜日

10:00-11:30

要申込

申込
締切 10/8(金)

13

一人 受講料
3,000円
事前振込制

軽スポーツ(ライトスポーツ)で

健康・
スポーツ
講座

ヘルシーライフ!

自分の体力レベルを知り、様々な軽スポーツにトライする中で、健康維持に必要な運動の強さ、自分が楽しんでできる運動のタイプなどを発見してもらいます。また、やりすぎて体を痛めないように、正しい運動の仕方についても学びます。

①体力テストにチャレンジ?

ドキドキしますが心配しないで下さい。果たしてあなたの体力年齢は? 歳相応? 体力テストの後、ストレッチや体のコンディションを整える運動を実習します。

②コンディショニングのための運動と、軽いフィットネス運動(ステップエクササイズ、エアロビクス、筋トレ等)

【バドミントン 1回目】

③コンディショニングのための運動と、軽いフィットネス運動(ステップエクササイズ、エアロビクス、筋トレ等)

【バドミントン 2回目】

④コンディショニングのための運動と、軽いフィットネス運動(ステップエクササイズ、エアロビクス、筋トレ等)

【レクリエーションバレーボール(柔らかいボールでします)】

⑤コンディショニングのための運動と、軽いフィットネス運動(ステップエクササイズ、エアロビクス、筋トレ等)

【卓球】

問合せ・申込先

学校法人 樟蔭学園

大阪樟蔭女子大学

関屋キャンパス 学術振興課



〒639-0298 香芝市関屋 958 / TEL 0745-71-3168 / FAX 0745-71-3141

Mail s-gakuiyutsu@osaka-shoin.ac.jp

<http://www.osaka-shoin.ac.jp>

はげだけ。知性。



13 「軽スポーツ(ライトスポーツ)でヘルシーライフ!」受講申込み [FAX 送信用]

★フリガナ	★電話番号	★FAX番号
★氏名 (男・女) (歳)		
★郵便番号・ご住所(都道府県・市町村・マンション名・号室までお書きください)		
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
★E-mail【※緊急のお知らせなどをお送りする場合がございますのでお持ちの方は必ずご記入ください。】		
@		
★FAXによる講座情報の配信希望		
E-mailをご記入頂いた方には各講座の詳細情報をメールでお届けいたします。 インターネット環境が無い方には、FAXにて送付いたしますので、必要な方は右のチェックボックスにチェック <input checked="" type="checkbox"/> してください。		<input type="checkbox"/> FAXによる講座情報配信を希望する

お客様の個人情報は、主催者及び共催者が、次の目的のために収集します。(ご応募いただいた本イベントの参加者把握・ご連絡・次回以降のお知らせなどのご連絡および今後のイベントのご案内などのお知らせ。)法令にもとづく要請を受けた場合、およびこの情報配信に関する本学の業務の全部または一部を第三者に委託する場合(この場合には、業務委託先にもお客様の個人情報について、目的以外の使用を禁止するなど、厳重な管理を義務付けます。)を除き、第三者には開示致しません。



FAX:0745-71-3141



必ず送信が完了したことをご確認ください。大きく分かりやすくご記入ください。