



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クール

第1回 5月15日(木) 肩こり予防と肩甲骨操作①

第2回 6月19日(木) 肩こり予防と肩甲骨操作②

第3回 7月17日(木) 肩こり予防と肩甲骨操作③

【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：6月19日11:30~

※7月17日開講分になります。

※定員になり次第、〆切となります。

参加資格：18歳以上の方 定員：30名

※教室では保険に加入していません。

保険については参加者様の責任においてご加入をお願いします。

申込方法：受付もしくはお電話から(9~21時)

☎03-3232-0171

**ご予約
お問い合わせ**





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2クール

- 第1回 9月11日(木) 腰痛予防と骨盤操作①
- 第2回 10月16日(木) 腰痛予防と骨盤操作②
- 第3回 11月20日(木) 腰痛予防と骨盤操作③【まとめ】

第3クール

- 第1回 12月18日(木) 身体操作でラクに動く①
- 第2回 R8 1月15日(木) 身体操作でラクに動く②
- 第3回 R8 2月19日(木) 身体操作でラクに動く③【まとめ】

最終回 R8 3月19日(木) カラダを整える = 【総括】

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。

