

# 南九州短期大学 公開講座

## 女性のアンチエイジング

—呼吸を意識して美しく—

開催日：令和2年1月30日（木）  
時間：午前 9：30～10：00 各種測定  
午前 10：00～11：00 トレーニング  
場所：南九州短期大学 体育館（宮崎市霧島5-1-2）  
受付：同体育館入口（当日9：30～）  
対象：女性（年齢は問いません）  
定員：25名程度（先着順）  
内容：・測定（体年齢、肺年齢、筋力、腹部エコーなど）  
・呼吸を意識しながら骨盤トレーニング  
講師：南九州短期大学教員 松永須美子（上級トレーニング指導者）  
バレエ講師 中間さやか（2018年度卒業生）  
参加費：無料  
注意事項：・動きやすい服装でご参加ください。  
・室内シューズをご持参ください。

○お申し込み方法：事前にお申し込みが必要です。下記手順 ① ② をご確認ください。

①フリーダイヤル（電話 平日 9:00～17:00）、またはFAXでお申し込み下さい。

②次に、別紙の申込書兼承諾書にご記入・捺印の上、郵送またはファックスにて

**1月24日（金）まで**にお送り下さい。（申込書兼承諾書には、必ず捺印が必要です）

申込用紙はURLの「新着情報」からダウンロードできます。<http://www.mkjc.ac.jp/>

※定員になり次第、お申し込みを終了いたします。

予めご了承ください。

○お問い合わせ

南九州短期大学 広報課

フリーダイヤル：0120-3739-20

F A X：0985-83-3436

〒880-0032 宮崎市霧島5丁目1-2

