

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 をご確認下さい。

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

