

2026

3.6  
FRI

# からだをほぐしてリフレッシュ ～バランス コーディネーション～

バランスコーディネーションは、簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせて、日常生活がよりよくすごせるようになることを目的にしています。

テーマは「身体を軽くする」。みなさん一緒にやってみませんか。



## 概要

日 時：2026年3月6日（金）

時 間：10:00～12:00

★受付は10:00～10:20の間にお願いします。

講座は10:30開始となります。

対 象：0～3歳親子 10組（予約制）

場 所：森のサロン（1号館2階次世代育成演習室）※親子同室

持ち物：フェイスタオル

服 装：動きやすい服装。素足で行うため、靴下を脱げる服装でいらしてください。



## 講師紹介 高瀬みゆきさん

フリーフィットネスインストラクターとして活躍中。  
2児のお母さんでもあります。

〈講師からのコメント〉  
気軽にチャレンジしてみてくださいね♪

## お申し込みについて

●受付期間：2026年2月24日（火）～3月5日（木）16:00まで

サロン内または下記までお電話にてお申込みください。

Tel：03-3961-6354

参加は先着順とさせていただきます。

●お電話の受付時間：10:00～12:00、13:30～16:00

※サロンのお休みの日を除く

●キャンセルされる場合：3月5日（木）16時までにご連絡をお願いします。

●欠席される場合：いつでも結構ですのでご連絡をお願いします。

★イベント中にスタッフが撮影した写真・映像を大学、森のサロンの研究や広報、SNS等の資料として使用させていただきます。ご了承いただいた上、ご参加ください。

★学内には、一般用の駐車場がないため、お車でのご来場はご遠慮ください。