



Global Compact
Network Japan

国際学院は、グローバルコンパクト・ネットワーク・ジャパンに加入し、正会員となりました。
国際学院埼玉短期大学公開講座は、さらに質の高い学びを地域の皆様に提供してまいります。

2019年度 国際学院埼玉短期大学公開講座「人づくりを科学する」

健康維持・
増進のための
**エアロビクス
エクササイズ**
(全5回)



**受講者
募集!!**

講師

古木竜太
(本学准教授)

日時

①8/24 ②8/31 ③9/7
④9/14 ⑤9/21 (各土曜日)
10:00～11:00

▶ 詳細は裏面へ!

《 ご案内 》

2019 年度国際学院埼玉短期大学公開講座「人づくりを科学する」 健康維持・増進のためのエアロビクスエクササイズ (全 5 回)

1. 主催・会場 国際学院埼玉短期大学
2. 講師 古木 竜太 (本学准教授)
略歴：第 21 回こうべ全国舞踏コンクール創作部門優秀賞受賞
第 42 回さいたま全国舞踏コンクールモダンダンス I 部東京新聞賞受賞
平成 19 年度より本学幼児保育学科教員。専門分野はダンス・身体表現。
3. 内容 エアロビクスの実践に講義を交え、無理なく・楽しく・段階的に継続して運動できる身体づくりを目指します。(5 回連続講座)
4. 日時 各日 10:00~11:00
①8 月 24 日 (土) エアロビクスの実践①特徴や効果について
②8 月 31 日 (土) エアロビクスの実践②基本的なステップ・動き
③9 月 7 日 (土) エアロビクスの実践③脂肪燃焼のメカニズム
④9 月 14 日 (土) エアロビクスの実践④サーキットトレーニングと併せて
⑤9 月 21 日 (土) エアロビクスの実践⑤20 分を目標にしたプログラム
5. 対象 18 歳以上の方
6. 定員 20 名
7. 受講料 2,000 円
8. 申込み (1) 申込期間 2019 年 7 月 13 日 (土) ~ 8 月 5 日 (月)
(2) 申込方法 往復はがき又は E メールにて、次の事項を明記のうえお申し込みください。
①講座名 エアロビ
②郵便番号・住所 ③氏名 (フリガナ) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号
(3) 応募結果 応募者多数の場合は抽選となります。結果は申込期間終了後に、お申込みいただいた方法で全員にお知らせいたします。講座開講日の 1 週間前までに連絡がない場合にはお問い合わせください。
9. その他 (1) 受講料の納入方法および当日の持ち物等については、応募結果通知の際にご連絡いたします。
(2) 本学には駐車場がありませんので、車での来校はご遠慮ください。
(3) 修了者に修了証書を交付します。
(4) 年度内は本学図書館をご利用いただけます。
(5) ご提示頂いた個人情報、公開講座の運営及び本学各種事業のご案内送付の目的でのみ使用いたします。

申込み・問合せ：
国際学院埼玉短期大学 公開講座担当

〒330-8548
さいたま市大宮区吉敷町 2-5
TEL 048-641-7468
E メール
tosyokan@kgef.ac.jp

