

楽しく、役立つ、
分かりやすく、
かっこいい！

誰でもできる、
ちょっとおしゃれな
護身法♪

明大生のための

護身ビクス

講師：東山一恵先生
全日本護身ビクス協会会長

～逃げるが勝ちの HAPPY EXERCISE～

日時：2011年10月19日(水) 16:30～18:15

場所：駿河台キャンパス リバティタワーB2階

多目的スポーツルームA・B

対象：全学部・大学院生 50名，男女とも可，先着順受付

申込先：各キャンパス学生相談室

受付期間：9月20日(火)～開室時間内

持ち物：室内用シューズ，汗拭きタオル，飲み物

※ 参加費無料



昨年度の様子