

前回大好評につき
第2回を開催♪

オンラインレッスン!
パソコン不要!

日時

8月18日(火)

10:00~11:30

玉川まちづくりセンター大会議室

持ち物: 上靴、飲み物、タオル、マスク

親子で! 3世代で!
どなたでも♪

健幸体操講座 2020

予約制 先着15名

申込開始日▶ 8月1日(土)
9:00より

今回も楽しくレッスン♪
人気の先生が指導します♪

参加費 無料♪
DVDをプレゼント!

① ACTIVE5 オンラインレッスン

指導: 増田 晶子 先生

(立命館大学 R-GIRO 客員研究員)

3分の曲に、全身のエクササイズが入った『ACTIVE5』。先生とオンラインで繋いで一緒にやってみましょう♪



実際の
オンラインレッスンの様子♪→
↓



「ACTIVE5」動画→



自宅でできる『ACTIVE5』エクササイズDVDを受講者以外にもご希望の方に配布します。玉川まちづくりセンターまでお申込みください。

② Biosignal Art (バイオシグナルアート) 体験

立命館大学×順天堂大学×東京藝術大学が共同で研究開発!

パソコンの前でアプリからの指示でトレーニングを実施し、関節位置情報から姿勢推定を実施することにより評価して点数化。その結果を音楽に変換する、画期的な最新トレーニングアプリです!!ご自宅でもぜひ挑戦してください!



バイオシグナルアート

検索



高得点をめらうコツとは?



実際にやってみよう♪

主催: 玉川まちづくりセンター

協力: 文科省革新的イノベーション創出プログラム
(COI STREAM)

運動の生活カルチャー化により
活力ある未来をつくる
アクティブ・フォー・オール拠点

Bright Future for All Ages with Health Innovation by Daily Exercise



申込み・
問合せ先

玉川まちづくりセンター
077-564-0189