



夏休み中に開講!! 新学期におむけて、ステップアップしよう!!



プログラム名	対象	実施日	回数	定員	参加費	内容
No.13 楽しい水泳教室 (低学年コース) 【大山紀子】	小学1年生～ 小学3年生 (男女)	8/5(水)～8/8(土) 12:00～12:45	全4回	20名	2,500円	「泳げるようになりたい!」という方を対象に、水慣れから泳法まで技術の習得を目指します。水着、ゴーグル、スイムキャップを用意してください。
No.14 楽しい水泳教室 (高学年コース) 【大山紀子】	小学4年生～ 小学6年生 (男女)	8/5(水)～8/8(土) 13:00～14:00	全4回	15名	2,500円	
NEW!! かけっこ教室 【菅田玲奈】	小学1年生～ 小学3年生 (男女)	8/23、24、25 16:00～17:00	全3回	20名	1,500円	運動が好きな子も苦手な子も、まずは体を動かすことを楽しもう! 楽しみながら走り方の基本をまなびます。



プログラム名	対象	実施日	回数	定員	参加費	内容
NEW!! NO.16 チャンバラレッスン 【中川理絵】	18歳以上 (女性)	1期:4/15～5/27 2期:6/10～7/15 3期:9/16～10/21 4期:11/4～12/16 5期:1/13～2/17 (水)10:45～11:45	1～4期:6回 5期:5回	各期10名	1～4期:6,000円 5期:5,000円	時代劇や映画などで殺陣(チャンバラ)を通して、体幹を鍛え足腰の筋肉を強めます。「るろうに剣心」などのワンシーンを取り入れながら、運動不足解消、ストレス発散しませんか?木刀を使用し、基本の型から入り1対1、1対2の立ち回りを行います。日本や海外などで忍者ショーに出演している講師が担当します。
No.17 ジャイロトニック エクササイズ 【井植さり・谷口悠子】	18歳以上 (女性)	1期:4/17～5/22 2期:6/5～7/10 3期:7/31・9/16～ 10/23 4期:11/6～12/18 5期:1/15～2/19 (金)10:45～12:15	各期6回	各期12名	各期:9,000円	「回す」をふんだんに取り入れた木製のマシンでのグループワークです。3次元の動きが全身の関節可動域を拡大させ、同時にストレッチと強化を目指します。肩凝りや不良姿勢の改善をはじめ、コア強化を目指す方に最適なワークアウトです。
No.18 ジャイロキネシス® 【谷口悠子・井植さり】	18歳以上 (女性)	1期:4/15～6/3 2期:6/17～7/22 3期:9/16～10/21 4期:11/4～12/9 5期:12/23～2/17 (水)10:45～12:15	各期6回	各期15名	各期:9,000円	ジャイロキネシスは、イスとマットを使い、太極拳、気功、水泳等の動きを基に3次元・らせんの動きの特徴をもつエクササイズです。リズムカルな呼吸と運動のくり返しによって「強く、そしてしなやかな身体づくり」を目指します。
NO.19 ストレッチ & ピラティス 【村田さやか】	18歳以上 (女性)	1期:5/13～7/8 2期:9/16～11/4 3期:11/18～1/27 (水)9:30～10:30	1期:6回 2,3期:8回	各期10名	1期:6,000円 2,3期:8,000円	胸式呼吸を行いながら、ゆっくりした動きで全身の筋肉を使って動くピラティスの動きと共にストレッチで身体をほぐしていくクラスです。マットの上で行う動きがメインのクラスとなっております。運動の苦手な方もぜひご参加ください。
NO.20 リンパマッサージ & ピラティス 【南巳沙貴】	18歳以上(女性) 園児～小学生 (男女)	1期:4/17～5/22 2期:6/5～7/10 3期:9/18～10/23 4期:11/6～12/11 5期:1/8～2/12 (金)9:30～10:30	1,2,4,5期 :6回 3期:5回	各期10名	1,2,4,5期: 6,000円 3期:5,000円	リンパマッサージで凝り固まった血流を促し、心も身体もスッキリします。ピラティスではインナーマッスを整える事で、身体の歪みや不調を解消し、疲れにくいからだを作ります。深い呼吸が苦手な方も楽にできる様になります。

★日程や場所の変更および最新情報はHPでお知らせいたします!!

～お知らせ～

新しいキャンパスで一緒に汗を流しましょう♪

鳴尾・武庫川女子大前駅高架下に、**武庫女ステーションキャンパス アネックス I (ウエルネス館)**が創立80周年記念事業の一つとして創られました。この新しいキャンパスで開講するプログラムもございます。この機会にぜひ、参加してみてください!

2020年4月1日より、事務局がウエルネス館に移転します。詳細は裏面をご覧ください。

- ★開講プログラム
ジャイロキネシス®、ストレッチ&ピラティス、
リンパマッサージ&ピラティス
- ★更衣室、シャワー、トイレを完備!
- ★鳴尾・武庫川女子大前駅から徒歩すぐ!

