

プログラム名	対象	実施日	回数	定員	参加費	内容	場所
No.1 体操教室:幼児 <週1コース(月)> 【三井正也、他】	3～6歳 (男女)	前期:4月中旬～7月 後期:9月～2月 (月)15:20～16:20	各期:10回	各期:12名 ※継続生優先	各期:16,500円	体操を通して、気をつけ・返事・挨拶などの規律面を学びます。 様々な用具を使い、走る・跳ぶ・回るなどの身体感覚を身につけるとともに、基礎体力作りを行います。 ※No.1とNo.2のどちらかの教室にのみ参加可能 ※継続生優先	中央キャンパス 第2体育館地下 体操場
No.2 体操教室:幼児 <週1コース(土)> 【三井正也、他】	3～6歳 (男女)	前期:4月中旬～7月 後期:9月～2月 (土)10:00～11:00	前期:10回 後期:12回	各期:24名 ※継続生優先	前期:16,500円 後期:19,800円		
No.3 体操教室:小学生 <週1コース(月)> 【三井正也、他】	小学生 (男女)	前期:4月中旬～7月 後期:9月～2月 (月)16:30～17:30	前期:10回 後期:12回	各期:10名 (週2コース 除く) ※新規募集	前期:16,500円 後期:19,800円	本格的な器械体操の器具を使い、学校体育の分野から専門的な分野まで、様々な身体の動かし方を習得します。2つのレベルに分けてのレッスンなので、運動が苦手なお子様も楽しく身体を動かすことができます。 ※No.3、No.4のどちらかの教室のみ、またはNo.5参加可能 ※継続生優先	
No.4 体操教室:小学生 <週1コース(土)> 【三井正也、他】	小学生 (男女)	前期:4月中旬～7月 後期:9月～2月 (土)11:10～12:10	前期:10回 後期:12回	各期:25名 (週2コース 除く) ※継続生優先	前期:16,500円 後期:19,800円		
No.5 体操教室:小学生 <週2コース(月)(土)> 【三井正也、他】	小学生 (男女)	前期:4月中旬～7月 後期:9月～2月 (月)16:30～17:30 (土)11:10～12:10	前期:20回 後期:24回	各期:10名 ※継続生優先	前期:33,000円 後期:39,600円	週1コースで習得した技をより美しく丁寧にこなせるように完成度を高めます。また、普段なかなか使用出来ない器具を使いレッスンをを行います。	
No.6 体操教室: 初級選手コース 【三井正也、他】	小学生 (女子)	週5日、2時間 ※推薦者のみ要相談 (入会テスト有)	/	未定	月額:18,000円	体操競技の基本となる動きを育成し試合に向けて練習を行います。	
No.7 体操教室: 選手コース 【三井正也、他】	中学生～ 高校生 (女子)	週6日、4～5時間 ※推薦者のみ要相談		20名	月額:20,000円 (附属生18,000円)		
No.8 新体操教室: 一般コース 【伊達萬里子】	年長～ 小学6年生 (女子)	前期:4/15～7/29 後期:9/16～2/17 (土)13:00～14:00	前期:13回 後期:17回	各期:15名	前期:13,000円 後期:17,000円	一般コースは、ボール・ロープ・フープ・リボンを使いながらリズムカルで躍動的な動きづくりの基礎となるトレーニングを実施します。ステップアップコースは、しなやかでエレガントな身体表現能力のレベルアップを図ります。 希望者は、12月に開催する新体操部定期演技発表会に出演していただくことができます。	中央キャンパス 第2体育館5階 アリーナ
No.9 新体操教室: ステップアップコース 【鈴江あい】	小学3年生～ 小学6年生 (女子)	前期:4/15～7/29 後期:9/16～2/17 (土)13:00～14:00	前期:13回 後期:17回	各期:15名	前期:13,000円 後期:17,000円		
No.10 キッズ・クリエイティブ・ ダンス <年長～小学2年> 【高野裕子】	年長～ 小学2年生 (女子)	前期:4/22～7/15 後期:9/23～12/16 (土)12:40～13:40	前期:11回 後期:8回	各期:9名	前期:11,000円 後期:8,000円	踊りたい人、集まれー！ 音楽に合わせてリズムを体感して踊ったり、それぞれの想像から動きを作りながら、楽しくからだを動かしていきます。ダンスを通じてさまざまな発見や創造を生み出していきましょう。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
No.11 キッズ・クリエイティブ・ ダンス <小学3年～小学6年> 【高野裕子】	小学3年生～ 小学6年生 (女子)	前期:4/21～7/14 後期:9/29～2/9 (金)16:45～17:45	前期:12回 後期:15回	各期:9名	前期:12,000円 後期:15,000円		
No.12 スプリントカヌー教室 【薦田遥】	小学4年生～ 小学6年生 (男女) 中学生～ 高校生 (女性)	5/20、5/27、6/3、6/10 (土)14:30～16:00 ※天候等により変更あり	全4回	10名	8,000円	大空の下！広い川で！カヌーに乗ってみませんか？自然の中で楽しみながらカヌーの技術を身につけます。 ①用具の使い方、リバーカヤック(安定の良い艇)に乗る ②③リバーカヤックに乗ってゲームをしたリバドリングを身につける ④リバーカヤックでまっすぐ速く漕ぐ練習 ⑤⑥スプリントカヌー(スピードが出る艇)を体験	武庫川河川敷
No.13 ミニハンドボール教室 【佐久川ひとみ】	小学生(男女) 中学生以上 (女性)	前期:5月中旬～7月末 後期:11月中旬～12月末 (土)15:30～17:00	各期:5回	各期:30名	各期:5,000円	ドッチボールも強くなる？！ <小学生>ゲームを楽しむためのスキル習得 <中学生>個人技術指導 (パフォーマンスアップを目指して)	中央キャンパス (別館) 第3体育館
NEW! No.14 ソフトボール教室 【田辺瑞歩】	小学生・中学生 (女子)	前期:5/13～7/8 後期:9/16～12/9 (土)14:00～16:00	各期:5回	各期:20名	各期:5,000円	地元甲子園球場をもちながら、球技を楽しむ機会が少ないなか「ボール遊びをしたい」人たちのために開講します！用具は不要、「楽しむ気持ち」をもってきてください♪	附属中高 グラウンド

プログラム名	対象	実施日	回数	定員	参加費	内容	場所
No.15 柔らかなからだ・こころ、 カナダで生まれた 姿勢調整法 ミツヴァ・テクニク 【高野裕子】	18歳以上 (女性)	前期:4/18~7/18 後期:9/26~1/23 (火)16:50~17:50	前期:14回 後期:16回	各期:9名	前期:14,000円 後期:16,000円	立つ、座る、歩くといった日常の動作や、シンプルな動きで構成されたエクササイズを通じて、自身の癖や身体の使い方を見直すことにより楽に機能的にからだを動かす事を学んでいきます。姿勢をより良くしたい、疲れたからだをリラックスしたいという方にお勧めです。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
No.16 ヨガ&ピラティス 【乾麻子】	18歳以上 (女性)	1期:4/15~5/6 2期:5/27~6/17 3期:7/1~7/22 4期:9/16~10/7 5期:10/28~11/25 6期:12/9~1/20 (土)9:30~10:30	各期:4回	各期:9名	各期:4,000円	前半には、呼吸と動きを組み合わせることで外側からも内側からも筋肉に刺激を加えて強い身体作りを目指すピラティス、後半にはゆったりとした呼吸とポーズで心と身体を整えるヨガを行い、リラックスしていただきます。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
No.17 ラテンエアロ 【乾麻子】	18歳以上 (女性)	1期:4/15~5/6 2期:5/27~6/17 3期:7/1~7/22 4期:9/16~10/7 5期:10/28~11/25 6期:12/9~1/20 (土)10:45~11:45	各期:4回	各期:9名	各期:4,000円	ラテンのリズムに合わせて、ラテンの動きを取り入れたエアロビクスです。お腹や腰をたくさん動かし、楽しんでいただけます。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
No.18 太極拳で健康になろう 【渡邊俊哉】	3歳以上 (中学生以上は女性のみ)	1期:4/17~5/22 2期:6/5~7/24 3期:9/4~10/23 4期:11/6~12/11 (月)10:30~11:30	各期:6回	各期:9名	各期6,000円	太極拳の基礎から簡単な動作、最終日には武器(剣)を持った太極拳にチャレンジします。初めての方から健康を維持したい方、体幹を養いたい方や基礎のブラッシュアップをしたい方もご参加いただけます。NHKぐるっと関西おひるまえ等のTV番組でギョウラ講師を務めた世界チャンピオンと一緒に楽しく身体を動かしませんか?	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
No.19 空中びよんびよん! バンジーフィットネス 【東出益代】	18歳以上 中程度以上の 体力 (女性)	前期:5/11~7/13 後期:9/21~12/7 (木)11:00~12:30 <A>	各期:10回	各期:8名	各期:15,000円	「空中びよんびよん!バンジーフィットネス」を既に受講された、経験者の方へのプログラムです。基本的な身体とバンジー器具の関係性を理解された方へ、更に動きとエクササイズのクオリティ向上を目指します。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
No.20 空中びよんびよん! バンジーフィットネスで 美ボディトレーニング 【東出益代】	18歳以上 中程度以上の 体力 (女性)	前期:5/11~7/13 後期:9/21~12/7 (木)13:00~14:30 <Bスロー>	各期:10回	各期:8名	各期:15,000円	天井から吊るされたスリング(ゴム・バネ)にぶら下がりがらトレーニングを行います。強力な弾力のあるスリングを使って、時には身体を委ね、宙に浮いたり、高く跳ねたり...まさに自由自在!空中遊泳のようであり、アクロバティックな動きもできる、まさに遊ぶように鍛える、トレーニングツールです。4D(全方向)に動けるので全身(体幹やバランス感覚、筋力など)を機能的に鍛えることが出来ます。新しいファンクショナルトレーニングツールとして注目され、その見た目から「バンジーフィットネス」と呼ばれ、テレビや雑誌などで注目のトレーニングです!!まずは浮いてみる、動いてみる、やってみる!!目指せ"しなやかボディ"!!	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
No.21 ほぐれる・整う・引き締まる エアリアルワーク (ハンモックエクササイズ) 【雄谷昌子】	18歳以上 (女性)	前期:4/17~7/24 後期:9/18~2/19 (月)17:00~18:00	前期:15回 後期:18回	各期:8名	前期:22,500円 後期:27,000円	ハンモックに手や脚を引っ掛けぶら下がり全身をバランスよく動かします。ハンモックが補助具となり体が硬い方も無理なく楽しく動けます。背骨の詰まりや骨盤の歪みが整い姿勢改善と肩こり腰痛などの不調が緩和され、しなやかに引き締まります。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
No.22		前期:4/21~7/28 後期:9/15~2/9 (金)15:15~16:15	前期:13回 後期:18回	各期:8名	前期:19,500円 後期:27,000円		
No.23		前期:4/21~7/28 後期:9/15~2/9 (金)16:30~17:30	前期:13回 後期:18回	各期:8名	前期:19,500円 後期:27,000円		
NEW!! No.24 おはよう ジャイロキネシス 【上原知永】	18歳以上 (女性)	前期:4/21~7/28 後期:9/15~2/9 (金)10:10~11:10	前期:14回 後期:18回	各期:9名	前期:14,000円 後期:18,000円	ジャイロキネシスは身体を傷めて舞台に立てなくなった男性バレエダンサーが自分のために考案したエクササイズ。「ダンサーのためのヨガ」としてNYのダンサーたちに広がり、その後ベーシックなエクササイズとして世界の老若男女に愛好されています。椅子とマット1枚のスペースで、流れるように動き続けるのが特徴で、身体に息吹が吹き込まれるような心地よい爽快感と達成感が実感でき、強くなやかな身体作り・姿勢の改善・骨格のアライメントの調整が期待できます。不快な疲労感を残さず、ぐっすり眠れると評判です。朝の1時間をジャイロキネシスで目覚めさせ、生き生きとした一日をお過ごしください。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
NEW!! No.25 ヘルシーエクササイズ 【森純恵】	18歳以上 (女性)	前期:4/17~7/10 後期:9/11~12/11 (月)13:15~14:30	各期:8回	各期:9名	各期:8,000円	日常生活でも継続できる簡単なストレッチやステップを取り入れて全身をしつかり動かし、しなやかな身体づくりを目的としたエクササイズです。運動が苦手な方でも無理なく楽しく運動できます。	中央キャンパス 第2体育館
NEW!! No.26 大人の初めてのダンス 【藤井瑠璃】	18歳以上 (女性)	前期:4月中旬~7月 後期:9月~1月 (土)10:30~11:30	前期:8回 後期:10回	各期:9名	前期:10,000円 後期:12,500円	ストレッチから始め、流行りの音楽に合わせてjazzや簡単なHIPHOPをカッコよく、美しく踊ります。ずっとやってみたかったけど今から始めるのは恥ずかしいな、昔やっていたけど今から始めてみたい!リフレッシュしたい!等、始める理由はそれぞれでかまいません!初めての方のクラスなので、ゆっくり丁寧に進めていきます。最初は不安もあるかもしれませんが、一緒に汗をかいて運動不足も解消しながら、笑顔で楽しくレベルアップしましょう!!	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)

2023年度 プログラムのご案内

3月1日(水)受付開始!

※後期・2期以降も同時受付

短期プログラム おとな
(18歳以上)

空中びんびん バンジーフィットネスで美ポテトレーニング

プログラム名	対象	実施日	回数	定員	参加費	内容	場所
No.27 夏休み! 短期集中プログラム (バンジーエクササイズ)	18歳以上 中程度以上の 体力 (女性)	7/27、7/31、 8/3、8/7、8/10、 8/21、8/24、8/28 (月・木)11:00~12:30 〈A〉	全8回	8名	12,000円	※詳細はNo.19、No.20参照 	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
No.28 【東出益代】		7/27、7/31、 8/3、8/7、8/10、 8/21、8/24、8/28 (月・木)13:00~14:30 〈Bスロー〉	全8回	8名	12,000円		
No.29 新年明けたよ! お正月の運動不足を 解消しよう! (バンジーエクササイズ)		1/11、1/18、2/1、 2/8、2/15、2/22 (木)11:00~12:30 〈A〉	全6回	8名	9,000円		
No.30 【東出益代】		1/11、1/18、2/1、 2/8、2/15、2/22 (木)13:00~14:30 〈Bスロー〉	全6回	8名	9,000円		

エアリアルワーク ~ ハンモックエクササイズ ~

プログラム名	対象	実施日	回数	定員	参加費	内容	場所
No.31 お目覚め エアリアルワーク 【雄谷昌子】	18歳以上 (女性)	8/3、8/10、8/24、 8/31、9/7、9/14、 9/21 (木)9:30~10:30	全7回	8名	10,500円	※詳細はNo.21、NO.22、No.23参照 	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
No.32		8/7、8/21、8/28、9/4 (月)15:30~16:30	全4回	8名	6,000円		
No.33 夏期間 ほぐれる・整う・引き締まる エアリアルワーク		8/1、8/8、8/22、 8/29、9/5 (火)13:00~14:00	全5回	8名	7,500円		
No.34 【雄谷昌子】		8/2、8/9、 8/23、8/30、9/6 (水)15:00~16:00	全5回	8名	7,500円		
No.35		8/25、9/1、9/8 (金)15:30~16:30	全3回	8名	4,500円		
No.36 冬期間 ほぐれる・整う・引き締まる エアリアルワーク		1/30、2/6、2/13、 2/20 (火)13:00~14:00	全4回	8名	6,000円		
No.37 【雄谷昌子】		1/31、2/7、2/14、 2/21 (水)15:00~16:00	全4回	8名	6,000円		

短期プログラム 子ども
(小学生)

夏休み中に開講!! 新学期に向けて、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	場所
No.38 楽しい水泳教室 【田嶋恭江】	小学1年生~ 小学3年生 (男女) 〈低学年〉	7/15、7/16、7/22、7/23 8/1、8/2、8/3、8/4 12:00~12:45	全8回	20名	12,000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。 ※実施日は決定次第、ホームページでお知らせします。	中央キャンパス 第1体育館 プール
No.39	小学4年生~ 小学6年生 (男女) 〈高学年〉	7/15、7/16、7/22、7/23 8/1、8/2、8/3、8/4 13:00~14:00	全8回	15名	12,000円		
No.40 かけっこ教室 【恵良和鈴】	小学1年生~ 小学3年生 (男女)	8月下旬 13:30~14:30	全3回	20名	3,000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。	中央キャンパス 第1体育館4階 コート

● ご入会について ●

必ずお読みください。

1) お申込みについて

- お申込み方法について** ★2023年3月1日(水)10時より受付開始!! 後期、2期以降のお申込みも同時受付です。
- 2023年度のホームページは、2月中旬に更新されます。
 - ホームページ、もしくは右記QRコード(申込フォーム)から必要事項を入力してお申込みください。
 - ホームページ(申込フォーム)からお申込みが出来ない方は、事務局までお問い合わせください。
 - 定員満了になった場合、随時ホームページにてお知らせいたします。

申込フォームQRコード



お申込みの流れについて

【抽選について】

3月1日(水)~3月8日(水)(3月8日23:59)の時点で、申込者が定員を超えた場合のみ、**抽選**となります。

これ以降は、随時お申込みいただいた方から受付いたします。

※《**体操教室(No.1~No.7)**》については、**継続生が優先**となります。優先対象ではない方は、定員に空きがあった場合、上記の通り抽選、もしくは定員に達していない場合は、そのまま受付いたします。

【抽選結果について】

3月14日(火)までに、ご登録されたメールアドレスにご連絡いたします。

【キャンセル待ちについて】

抽選に落選された方、もしくは3月8日以降のお申し込み時に定員に達した場合は、キャンセル待ちにて受付いたします。

【プログラム詳細と必要書類について】

4月1日(土)以降に、順次ご案内を郵送いたします。1週間前になっても届かない場合は、事務局までご連絡ください。

注意事項について

- 令和5年4月1日の時点で**満3歳以上**の方が参加可能です。
- 申込者が**5名未満**の場合は開講いたしません。
- 未成年の方が参加される場合は、**保護者の承諾**が必要です。申込フォームの承諾欄にチェックしてください。
- 参加される場合は、右記QRコードの「**会員規約**」への**同意**が必要です。申込フォームの同意欄にチェックしてください。

会員規約QRコード



2) 年会費と参加費について

年会費と参加費が必要です

【年会費について】 ※年度ごとに必要です。(毎年4月1日~翌年3月末日)

金額: 一人**2,000円**

【年会費割引について】

親子、兄弟姉妹でご入会されると、二人目以降の方が幼児~中学生の場合、年会費が**半額(1,000円)**になります。

【納入方法】

銀行口座にお振込みしていただきます。詳細はお申込み後に、ご案内いたします。

● 事務局 問合せ ●

【場所】

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)

【お問合せ先】

☎: 0798-45-3595 ✉: spomwu@mukogawa-u.ac.jp

【事務取扱時間】

開館日: 平日 9:00 ~ 17:00 / 土曜日 9:00 ~ 16:00



※鳴尾・武庫川女子大学前駅から200M