



# スポーツクラブ武庫女

# 無料

# 体験イベント



## 2025

# 9月20日(土) 12:00~16:30

## 【場所】武庫川女子大学 中央キャンパス

スポーツクラブ武庫女は、地域の皆様に支えられ今年で12年目を迎えました。  
日頃の感謝を込めて、このたび無料体験イベントを開催いたします。  
ぜひこの機会にご参加ください！

### 1 親子で 水中運動会

笑顔はじける、最高の思い出を一緒に作ろう！

水しぶきと笑顔の中で、親子の絆が深まる特別な一日。普段は見られないパパやママのかわいい姿、お子様の成長に感動の連続！力を合わせてゴールを目指せば、忘れられない宝物がきっと見つかるはず。水と光の中、家族みんなで最高の笑顔の花を咲かせませんか？

### 2 親子で トランポリン

本格的なジャンプを身に付け、空中運動を楽しもう！！

脳の活性化・持久力・瞬発力・バランス感覚を養うことができ、年齢・能力に合わせた技の習得が可能。基本のジャンプをマスターしたら膝落ち・腰落ちなどの技に挑戦してみよう！

### 3 キッズ クリエイティブ ダンス

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楽しくからだを動かしていきます。  
ダンスを通じて様々な発見や創造を生み出していきましょう！

### 4 親子で テコンドー

子どもから大人まで世界で人気！

テコンドーは、華麗な蹴り技を中心としたオリンピックスポーツ。「礼儀作法」「心の強さ」「柔軟性」「バランス」などのスポーツ万能になる基本を身に付けます。ぜひ親子で体験してください！

### 5 親子の エアリアルワーク

バランス感覚や体幹を鍛える！

天井から吊り下げたハンモックを使い、親子でポーズをとったりブランコのように遊びながら体を動かします。子宮内揺れ記憶から子供はブランコが大好き。他にはない親で楽しめるレッスンで、バランス感覚や体幹を鍛えましょう！

イベントの詳細は裏面または下記のHPをご確認ください。



# プログラム一覧

## 1

### 親子で水中運動会

指導者 新免 樹

- 時間 14:30~15:30
- 対象 年中~小学6年生 (男女)
- 年齢 ※大人1人に対し、子ども2人OK (父親可)
- 定員 20組 (最大40人)
- 持ち物 水着 (ビキニ不可)、水泳帽、ゴーグル任意、飲み物、タオル
- 場所 中央キャンパス 第一体育館 プール ※更衣室有り



## 2

### 親子でトランポリン

指導者 岩下 由利子

- 時間 13:00~14:00
- 対象 年中~小学6年生 (男女)
- 年齢 ※大人1人に対し、子ども2人OK (父親可)
- 定員 15組 (最大30人)
- 持ち物 飲み物、タオル、靴下 (着用)
- 場所 中央キャンパス 第二体育館 地下 体操場 ※更衣室なしのため、動きやすい服装でお越しください。



## 3

### キッズ・クリエイティブ・ダンス

指導者 高野 裕子

- 時間 12:30~13:30
- 対象 小学3年生~小学6年生 (女子)
- 年齢 ※子どものみ
- 定員 8人
- 持ち物 飲み物、タオル
- 場所 ウエルネス館 ※更衣室有り (阪神 鳴尾武庫川女子大前駅 高架下 大阪寄り200m先)



## 4

### 親子でテコンドー

指導者 原田 奈緒

- 時間 13:00~14:00
- 対象 年長~小学6年生 (男女)
- 年齢 ※大人1人に対し、子ども2人OK (父親可)
- 定員 8組 (最大16人)
- 持ち物 飲み物、タオル
- 場所 ウエルネス館 ※更衣室有り (阪神 鳴尾武庫川女子大前駅 高架下 大阪寄り200m先)



## 5

### 親子のエアリアルワーク

指導者 雄谷 昌子

- 時間 15:00~16:00
- 対象 幼児 (1歳~年長) (男女)
- 年齢 ※大人1人に対し、子ども1人 (父親可)
- 定員 8組
- 持ち物 飲み物、タオル、靴下 (着用)
- 場所 ウエルネス館 ※更衣室有り (阪神 鳴尾武庫川女子大前駅 高架下 大阪寄り200m先)



### お申込について

- ・左記のQRコードを読み取り、申込フォームよりお申込みください。
- ・先着順となりますので、定員に満たした場合は申込を締め切ります。
- ・複数のお申込可能です。(実施時間や対象年齢にご注意ください)

### スポーツクラブ武庫女

☎ 0798-45-3595

✉ [spomwu@mukogawa-u.ac.jp](mailto:spomwu@mukogawa-u.ac.jp)

【事務取扱時間】平日 9:00~17:00 / 土曜日 9:00~16:00

