

# 2026年度 スポーツクラブ武庫女

～大学の施設でスポーツを楽しもう～

*Sports Club*



*Mukogawa Women's University*



詳細はHPをご覧ください

<https://sportsclubmukojyo.mukogawa-u.ac.jp/>

## 子ども～大人まで豊富なプログラム！

主催：武庫川女子大学

後援：西宮市、宝塚市、尼崎市

西宮市教育委員会、宝塚市教育委員会

尼崎市教育委員会、芦屋市教育委員会

[問合せ先] スポーツクラブ武庫女事務局

TEL : 0798-45-3595

Mail : spomwu@mukogawa-u.ac.jp

※3月2日(月)受付開始

※2026年度のプログラムは

2月中旬に更新されます！

# 2026年度 プログラムのご案内 3月2日(月)受付開始!

\*後期・短期も同時受付

こども  
幼児～高校生

No	プログラム	対象	実施日	回数	定員	参加費	内容	場所
1	体操教室：幼児（月） 【森純恵】	年中～年長 (男女)	前期：4/13～7/13 後期：9/28～2/1 (月)15:00～16:00	前期：10回 後期：12回	各期：10名	前期：22,000円 後期：26,400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。マット運動、鉄棒、跳び箱、トランポリン等、本格的な体操用具を使い、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、No 2 どちらかの教室のみ参加可	中央キャンパス 第2体育館地下 体操場
2	体操教室：幼児（土） 【楠ルミ子 他3名】	年中～年長 (男女)	前期：4/18～7/25 後期：9/19～2/20 (土)10:00～11:00	前期：10回 後期：12回	各期：20名	前期：22,000円 後期：26,400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ジャンプなどで、運動が苦手なお子様から、アクロバティックな技を習得したいお子様まで、楽しく身体を動かし挑戦することができます。	
3	体操教室：小学生（土） 【楠ルミ子 他3名】	小学1年生～ 小学6年生 (男女)	前期：4/18～7/25 後期：9/19～2/20 (土)11:10～12:10	前期：10回 後期：12回	各期：25名	前期：22,000円 後期：26,400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。 ※入会テストあり	
4	体操教室：初級選手コース 【五藤佳奈、東克也 他1名】	小学生 (女子)	週3日、2時間 ※推薦者のみ要相談		3名	月額：20,000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ミカルで躍動的な動きづくりの基礎となるコーディネーショントレーニングを実施します。 ステップアップコースは、より新体操の基礎練習を中心に、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。 また、12月に開催する武庫川女子大学新体操部定期演技発表会にも出演していただけます。	
5	体操教室：選手コース 【五藤佳奈、東克也 他4名】	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：25,000円 (附属生：21,000円)	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)	
6	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：4/25～7/25 後期：9/19～2/13 (土)13:00～14:00	前期：10回 後期：12回	各期：15名	前期：15,000円 後期：18,000円	中央キャンパス 第2体育館5階 アリーナ	
7	新体操教室： ステップアップコース 90分 【鈴江あい】	年長～ 中学生 (女子)	前期：4/25～7/25 後期：9/19～2/13 (土)13:00～14:30	前期：10回 後期：12回	各期：15名	前期：17,000円 後期：20,400円		
8	キッズ・クリエイティブ・ ダンス 小学1年生～小学2年生 【高野裕子】	小学1年生～ 小学2年生 (女子)	前期：4/18～6/20 後期：9/19～12/5 (土)12:30～13:30	前期：8回 後期：8回	各期：9名	前期：11,200円 後期：11,200円		
9	キッズ・クリエイティブ・ ダンス 小学3年生～小学6年生 【高野裕子】	小学3年生～ 小学6年生 (女子)	前期：4/17～7/24 後期：9/18～3/19 (金)16:45～17:45	前期：14回 後期：23回	各期：9名	前期：19,600円 後期：32,200円		
10	柔道教室 【岡崎祐史、松浦吉洋、他1名】	小学生 (男女) 中学生 (女子)	4/18、5/9、6/13、 7/11、9/19、10/10、 11/14、12/12、1/9、 2/13、3/13 (土)16:00～18:00	全11回	10名	22,000円	初心者：礼法、受け身の習得後に投げ技と抑え込み技を実施（参加回数の進行度による） 経験者：技の指導（実践練習含む） ※運動服で参加可	武道館 柔道場
11	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 (女子)	前期：5月～6月 後期：11月～12月 (土)14:00～15:00	前期：3回 後期：3回	各期：20名	前期：4,500円 後期：4,500円	ドッヂボールも強くなる？！ ゲームを楽しむためのスキル習得	中央キャンパス (別館) 第3体育館
12	テコンドー教室体験コース 【原田奈緒】	年長～ 小学6年生 (男女) 中学生 (女子)	前期：4/15、4/22、 5/13 後期：9/30、10/7、 10/14 (水)17:00～18:00	前期：3回 後期：3回	各期：10名	前期：4,500円 後期：4,500円	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です。礼儀作法から学び心を強くし、誰もが強くなれる技を磨きます。また、柔軟性の向上や全身を使った運動で左右バランス良く、スポーツ万能になる身体づくりが可能です。ぜひご体験ください。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
13	テコンドー教室 【原田奈緒】	年長～ 小学6年生 (男女) 中学生 (女子)	前期：5/27～7/29 後期：11/4～1/20 (水) 17:00～18:00	前期：10回 後期：10回	各期：10名	前期：15,000円 後期：15,000円	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です。礼儀作法から学び心を強くし、誰もが強くなれる技を磨きます。また、柔軟性の向上や全身を使った運動で左右バランス良く、スポーツ万能になる身体づくりが可能です。護身術として学びたい人にもお勧めです。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
14	水泳教室 ジュニアクラス（土） 【新免樹、田嶋恭江 他2名】	年長～ 小学6年生 (男女) 中学生 (女子)	1期：4/25～10/3 2期：10/24～3/20 (土) 9:30～10:30	1期：17回 2期：17回	各期：30名	1期：34,000円 2期：34,000円	水泳は、自分自身と向き合い、可能性を広げる素晴らしいスポーツです。私たちは30年以上の指導経験の中で、子どもたちが「できた！」という瞬間に見せる輝きを何度も見できました。全国大会を目指すような本格的な視点での指導を通じて、お子様の心身の成長を全力でサポートいたします。	中央キャンパス 第一体育館 プール
15	水泳教室 ジュニアクラス（土） 【新免樹、田嶋恭江 他2名】	年長～ 小学6年生 (男女) 中学生 (女子)	1期：4/25～10/3 2期：10/24～3/20 (土) 10:45～11:45	1期：17回 2期：17回	各期：30名	1期：34,000円 2期：34,000円	「楽しく、安心して泳げる力を！」 大学プールで3ヶ月の水泳体験レッスンが開講！ 年間何千名もの生徒を観てきたコーチが、基礎から丁寧にサポート。初心者も安心して参加できる環境で、自信をもって泳げる力を育てます。	中央キャンパス 第一体育館 プール
16	水泳教室 ジュニアクラス（火） 【新免樹、田嶋恭江 他2名】	年長～ 小学6年生 (男女) 中学生 (女子)	1期：4/14～6/23 2期：7/7～9/15 3期：10/6～12/15 4期：1/12～3/16 (火) 16:30～17:30	1期：10回 2期：10回 3期：10回 4期：8回	各期：30名	1期：20,000円 2期：20,000円 3期：20,000円 4期：16,000円	中央キャンパス 第一体育館 プール	

17	水泳教室 ジュニア強化クラス 【新免樹、田嶋恭江 他 2 名】	年長～ 小学 6 年生 (男女) 中学生 (女子) ※コーチ推薦 を受けた方  特徴：中学生 の部活移行に も対応	4/9～ 週 3 日 (火・木・金) 17:45～ 18:45 ※夏・冬の期間は、時間 変更の可能性あり		30 名	月額：20,000 円	4 泳法を習得し、将来の競泳選手を 目指すお子様のための特別クラスで す。全国大会へ選手を輩出するコー チ陣が直接指導し、高い技術と精神 力を養います。	中央キャンパス 第一体育館 プール
----	---------------------------------------	---	---	--	------	-------------	--	-------------------------

## 短期プログラム こども

No	プログラム	対象	実施日	回数	定員	参加費	内容	場所
18	スプリントカヌー教室 【北口千晶、薦田遙】	小学 4 年生～ 小学 6 年生 (男女) 中学生以上 (女子)	4/25、5/9、5/23 (土) 14:00～15:30 ※天候等により変更あり	全 3 回	7 名	10,500 円	水上での注意事項を理解し、パドリ ング技術を習得する。武庫川から見 る景色を楽しむ。リバーカヤックで 直進できるようにならスプリント艇 (ジュニア用) に挑戦する。	武庫川河川敷
19	楽しい夏の水泳教室 【田嶋恭江、他 5 名】	年長～ 小学 6 年生 (男女)	7/27、7/28、7/29、 7/30、8/3、8/4、8/5、 8/6、8/17、8/18、 8/19、8/20 11:45～12:45	全 12 回	20 名	21,600 円		
20	楽しい夏の水泳教室 【田嶋恭江、他 5 名】	年長～ 小学 6 年生 (男女)	7/27、7/28、7/29、 7/30、8/3、8/4、8/5、 8/6、8/17、8/18、 8/19、8/20 13:00～14:00	全 12 回	20 名	21,600 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。	中央キャンパス 第一体育館 プール
21	楽しい春の水泳教室 【田嶋恭江、他 5 名】 ※ 2027 年実施プログラムです	年長～ 小学 6 年生 (男女)	3/25、3/26、3/27、 3/28 13:00～14:00	全 4 回	20 名	7,200 円		
22	楽しい春の水泳教室 【田嶋恭江、他 5 名】 ※ 2027 年実施プログラムです	年長～ 小学 6 年生 (男女)	3/25、3/26、3/27、 3/28 14:15～15:15	全 4 回	20 名	7,200 円		

## おとな 18 歳以上 (一部、中学生以上)

No	プログラム	対象	実施日	回数	定員	参加費	内容	場所
23 NEW!!	大人のためのバレエ 【高野裕子】	18 歳以上 (女性)	前期：4/13～7/27 後期：9/28～3/8 (月) 16:50～17:50	前期：14 回 後期：18 回	各期：9 名	前期：21,000 円 後期：27,000 円	バレエ初心者向けのクラスです。ゆっ くり呼吸をしながら、無理のないスト レッチや簡単なバレエのエクササイズ を行います。音楽と一緒に体を動かし て、楽しく踊ってみましょう！	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
24	ヨガ＆ピラティス（金） 【乾麻子】	18 歳以上 (女性)	前期：4/17～7/24 後期：9/18～3/12 (金) 12:00～13:00	前期：15 回 後期：23 回	各期：10 名	前期：22,500 円 後期：34,500 円	前半には、呼吸と動きを組み合わせ て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けます。 初めての方も大歓迎です。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
25	リズム体操＆ストレッチボール 【乾麻子】	18 歳以上 (女性)	前期：4/17～7/24 後期：9/18～3/12 (金) 13:15～14:15	前期：15 回 後期：23 回	各期：10 名	前期：22,500 円 後期：34,500 円	音楽に合わせてシンプルなエアロビ クスで楽しく身体を動かし、後半は ストレッチボールを使ってゆったり 身体をほぐしていきます。身体を動 かす爽快感を一緒に味わいましょ う！運動が苦手な方も安心してご参 加ください。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
26	ヨガ＆ピラティス（土） 【乾麻子】	18 歳以上 (女性)	前期：4/18～7/25 後期：9/19～3/13 (土) 9:30～10:30	前期：14 回 後期：20 回	各期：10 名	前期：21,000 円 後期：30,000 円	前半には、呼吸と動きを組み合わせ て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けます。 初めての方も大歓迎です。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
27	ラテンエアロ 【乾麻子】	18 歳以上 (女性)	前期：4/18～7/25 後期：9/19～3/13 (土) 10:45～11:45	前期：14 回 後期：20 回	各期：10 名	前期：21,000 円 後期：30,000 円	ラテンのリズムに合わせ、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。爽快な汗を一緒に 流しましょう！丁寧に説明して進め ますので初めての方もお気軽にご参 加ください。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
28	パンジーフィットネス 美ボディトレーニング <A> 【東出益代】	18 歳以上 中程度以上の 体力 (女性)	9/30～12/2 (水) 12:15～13:15	全 8 回	8 名	14,400 円	天井から吊るされたスリング（ゴム・ バネ）器具にぶら下がり、体を委ね、 宙に浮いたり、高く跳ねたり自由自在！ その動きは空中遊泳のようであり、ア クロバティックな動きも可能。「パン ジーフィットネス」と呼ばれ、テレビ や雑誌などで注目されています。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
29	パンジーフィットネス 美ボディトレーニング <B> 【東出益代】	18 歳以上 中程度以上の 体力 (女性)	9/30～12/2 (水) 13:30～14:30	全 8 回	8 名	14,400 円		
30	体も心もスッキリ整う引き締まる エアリアルワーク (月) 【雄谷昌子】	18 歳以上 (女性)	前期：4/13～7/27 後期：9/28～3/8 (月) 17:00～18:00	前期：14 回 後期：18 回	各期：6 名	前期：25,200 円 後期：32,400 円	ハンモックに身を委ね心地良い浮遊 感、斬新で楽しいレッスンです。体 を重力から解放しへ背骨や骨盤の結 まり歪みを整え、肩腰膝などの不具合 を改善します。ハンモックが補助具 となり体が硬い方も楽しく動けます。 しなやかに引き締まり美姿勢になり ます。 ※三半規管が弱い方や怪我など何ら 不具合がある方はご相談ください。 個別に合う動作に変換します	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)

31 <b>NEW!!</b>	親子エアリアルワーク (火) 【雄谷昌子】	中学生以上 (女性) および 18歳以上 (女性) 1名と 小学生以下の 子ども1名	4/14～7/28 (火) 17:00～18:00	全15回	6名	27,000円	大人も子どもも楽しめる!! ハンモックに身を委ね心地良い浮遊感、斬新で楽しいレッスンです。体を重力から解放し背骨や骨盤の詰まり歪みを整え、肩腰膝などの不具合を改善します。ハンモックが補助具となり体が硬い方も楽しく動けます。しなやかに引き締まり美姿勢になります。 ※三半規管が弱い方や怪我など何ら不具合がある方はご相談ください。個別に合う動作に変換します	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
32	体も心もスッキリ整う引き締まるエアリアルワーク (火) 75分 【雄谷昌子】	18歳以上 (女性)	9/29～3/16 (火) 9:45～11:00	全20回	6名	38,000円	ハンモックに身を委ね心地良い浮遊感、斬新で楽しいレッスンです。体を重力から解放し背骨や骨盤の詰まり歪みを整え、肩腰膝などの不具合を改善します。ハンモックが補助具となり体が硬い方も楽しく動けます。しなやかに引き締まり美姿勢になります。 ※三半規管が弱い方や怪我など何ら不具合がある方はご相談ください。個別に合う動作に変換します	
33	体も心もスッキリ整う引き締まるエアリアルワーク (金①) 【雄谷昌子】	18歳以上 (女性)	前期: 4/17～7/24 後期: 9/18～3/19 (金) 13:45～14:45	前期: 15回 後期: 24回	各期: 6名	前期: 27,000円 後期: 43,200円	ハンモックに身を委ね心地良い浮遊感、斬新で楽しいレッスンです。体を重力から解放し背骨や骨盤の詰まり歪みを整え、肩腰膝などの不具合を改善します。ハンモックが補助具となり体が硬い方も楽しく動けます。しなやかに引き締まり美姿勢になります。 ※三半規管が弱い方や怪我など何ら不具合がある方はご相談ください。個別に合う動作に変換します	
34	体も心もスッキリ整う引き締まるエアリアルワーク (金②) 【雄谷昌子】	18歳以上 (女性)	前期: 4/17～7/24 後期: 9/18～3/19 (金) 15:00～16:00	前期: 15回 後期: 24回	各期: 6名	前期: 27,000円 後期: 43,200円	ハンモックに身を委ね心地良い浮遊感、斬新で楽しいレッスンです。体を重力から解放し背骨や骨盤の詰まり歪みを整え、肩腰膝などの不具合を改善します。ハンモックが補助具となり体が硬い方も楽しく動けます。しなやかに引き締まり美姿勢になります。 ※三半規管が弱い方や怪我など何ら不具合がある方はご相談ください。個別に合う動作に変換します	
35	体も心もスッキリ整う引き締まるエアリアルワーク (金③) 【雄谷昌子】	18歳以上 (女性)	前期: 4/17～7/24 後期: 9/18～3/19 (金) 16:15～17:15	前期: 15回 後期: 24回	各期: 6名	前期: 27,000円 後期: 43,200円	ハンモックに身を委ね心地良い浮遊感、斬新で楽しいレッスンです。体を重力から解放し背骨や骨盤の詰まり歪みを整え、肩腰膝などの不具合を改善します。ハンモックが補助具となり体が硬い方も楽しく動けます。しなやかに引き締まり美姿勢になります。 ※三半規管が弱い方や怪我など何ら不具合がある方はご相談ください。個別に合う動作に変換します	
36	ジャイロキネシス (水) 【上原知永】	18歳以上 (女性)	前期: 4/15～7/29 後期: 9/30～3/17 (水) 9:15～10:15	前期: 14回 後期: 22回	各期: 8名	前期: 21,000円 後期: 33,000円	椅子とマットを使い流れるように動き続けるのが特徴。自律神経を整え、息吹が吹き込まれるような爽快感とともに強くしなやかな身体作りを目指します。	
37	ジャイロキネシス 75分 【上原知永】	18歳以上 (女性)	前期: 4/16～7/23 後期: 9/17～3/18 (木) 9:15～10:30	前期: 14回 後期: 22回	各期: 8名	前期: 22,400円 後期: 35,200円	椅子とマットを使い流れるように動き続けるのが特徴。自律神経を整え、息吹が吹き込まれるような爽快感とともに強くしなやかな身体作りを目指します。	
38	ジャイロキネシス (金) 【上原知永】	18歳以上 (女性)	前期: 4/17～7/24 後期: 9/18～3/19 (金) 10:00～11:00	前期: 14回 後期: 22回	各期: 8名	前期: 21,000円 後期: 33,000円	椅子とマットを使い流れるように動き続けるのが特徴。自律神経を整え、息吹が吹き込まれるような爽快感とともに強くしなやかな身体作りを目指します。	
39 <b>NEW!!</b>	ヤムナボディーローリング (水) 【上原知永】	18歳以上 (女性)	前期: 4/15～7/29 後期: 9/30～3/17 (水) 10:30～11:30	前期: 14回 後期: 22回	各期: 5名	前期: 25,200円 後期: 39,600円	ボールを使って骨と筋肉にアプローチし、身体を再構築。リラクゼーション効果とともに、肩こり・腰痛・姿勢の改善、骨質の向上などが期待できます。ずっと健康でいたいという願いに寄り添うメソッドであり、最終目標は正しくセルフメンテナンスできるようになります。	
40 <b>NEW!!</b>	ヤムナボディーローリング (木) 【上原知永】	18歳以上 (女性)	前期: 4/16～7/23 後期: 9/17～3/18 (木) 10:45～11:45	前期: 14回 後期: 22回	各期: 5名	前期: 25,200円 後期: 39,600円	ボールを使って骨と筋肉にアプローチし、身体を再構築。リラクゼーション効果とともに、肩こり・腰痛・姿勢の改善、骨質の向上などが期待できます。ずっと健康でいたいという願いに寄り添うメソッドであり、最終目標は正しくセルフメンテナンスできるようになります。	
41 <b>NEW!!</b>	ヤムナ＆ジャイロ (90分) 【上原知永】	18歳以上 (女性)	前期: 4/16～7/23 後期: 9/17～3/18 (木) 16:20～17:50	前期: 14回 後期: 22回	各期: 5名	前期: 28,000円 後期: 44,000円	ヤムナ＆ジャイロ (90分) 【上原知永】	
42	大人の初めてのダンス 【藤井瑠璃】	18歳以上 (女性)	前期: 4/18～7/11 後期: 9/19～2/20 (土) 13:45～14:45	前期: 8回 後期: 12回	各期: 10名	前期: 12,000円 後期: 18,000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 をかっこよく、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、昔やっていて久々に踊ってみたい! リフレッシュしたい! 等、始める理由はそれだけでかいません! 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、一緒に汗をかいて運動不足も解消しながら、笑顔で楽しん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)
43	社交ダンス (ラテン) エクササイズ 【伊達萬里子】	18歳以上 (女性)	9/30～1/27 (水) 13:30～14:30	全15回	10名	22,500円	社交ダンスはペアで踊るものと思つていませんか? プログラムは社交ダンスのリズムを応用したエクササイズです。ラテン音楽や J ポップなど多彩な音楽に合わせて一人でも楽しめます。立つ、座る、歩くといった日常の行動も機能的な動きをめざします。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)

**短期プログラム**  
**おとな 18歳以上**  
(一部、中学生以上)

No	プログラム	対象	実施日	回数	定員	参加費	内容	場所
44	夏: パンジーフィットネス 美ボディトレーニング <A> 【東出益代】	18歳以上 中程度以上の 体力 (女性)	8/19、8/26、9/2、9/9 (水) 12:15～13:15	全4回	8名	7,200円	天井から吊るされたスリング (ゴム・バネ) 器具にぶら下がり、体を委ね、宙に浮いたり、高く跳ねたり自由自在! その動きは空中遊泳のようであり、アクロバティックな動きも可能。「パンジーフィットネス」と呼ばれ、テレビや雑誌などで注目されています。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
45	夏: パンジーフィットネス 美ボディトレーニング <B> 【東出益代】	18歳以上 中程度以上の 体力 (女性)	8/19、8/26、9/2、9/9 (水) 13:30～14:30	全4回	8名	7,200円		
46	冬: パンジーフィットネス 美ボディトレーニング <A> 【東出益代】	18歳以上 中程度以上の 体力 (女性)	1/13～3/10 (水) 12:15～13:15	全7回	8名	12,600円	冬: パンジーフィットネス 美ボディトレーニング <B> 【東出益代】	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子 大前駅高架下)
47	冬: パンジーフィットネス 美ボディトレーニング <B> 【東出益代】	18歳以上 中程度以上の 体力 (女性)	1/13～3/10 (水) 13:30～14:30	全7回	8名	12,600円		

※ 2027年実施プログラムです

48 <b>NEW!!</b>	夏：中高生も超楽しめる！エアリアルワーク（月）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）	8/17、8/24、8/31、9/7（月）14:45～16:00	全4回	6名	7,600円	ハンモックに身を委ね心地良い浮遊感、斬新で楽しいレッスンです。体を重力から解放し背骨や骨盤の詰まり歪みを整え、肩腰膝などの不具合を改善します。ハンモックが補助具となり体が使い方も楽しく動けます。しなやかに引き締まり美姿勢になります。 ※三半規管が弱い方や怪我など何ら不具合がある方はご相談ください。個別に合う動作に変換します。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
49 <b>NEW!!</b>	夏：中高生も超楽しめる！エアリアルワーク（火）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）	8/18、8/25、9/1、9/8（火）9:45～11:00	全4回	6名	7,600円		
50 <b>NEW!!</b>	夏：中高生も超楽しめる！エアリアルワーク（水）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）	8/19、8/26、9/2、9/9（水）14:45～16:00	全4回	6名	7,600円		
51 <b>NEW!!</b>	夏：中高生も超楽しめる！エアリアルワーク（木）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）	8/6、8/20、8/27、9/3（木）9:45～11:00	全4回	6名	7,600円		
52 <b>NEW!!</b>	夏：中高生も超楽しめる！エアリアルワーク（金①）【雄谷昌子】	中学生以上（女性）	8/7、8/21、8/28、9/4（金）13:45～14:45	全4回	6名	7,200円		
53 <b>NEW!!</b>	夏：中高生も超楽しめる！エアリアルワーク（金②）【雄谷昌子】	中学生以上（女性）	8/7、8/21、8/28、9/4（金）15:00～16:00	全4回	6名	7,200円		
54 <b>NEW!!</b>	冬：中高生も超楽しめる！エアリアルワーク（月）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）	2/1、2/8、2/15、2/22、3/1、3/8（月）14:45～16:00	全6回	6名	11,400円		
55 <b>NEW!!</b>	冬：中高生も超楽しめる！エアリアルワーク（水）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）	1/27、2/3、2/10、2/17、2/24、3/3、3/10、3/17（水）14:45～16:00	全8回	6名	15,200円		
56 <b>NEW!!</b>	冬：中高生も超楽しめる！エアリアルワーク（木）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）	12/10、12/17、12/24、3/11、3/18（木）9:45～11:00	全5回	6名	9,500円		
57 <b>NEW!!</b>	夏：親子エアリアルワーク（火）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）および18歳以上（女性）1名と小学生以下の子ども1名	8/18、8/25、9/1、9/8（火）11:15～12:30	全4回	6名	7,600円		
58 <b>NEW!!</b>	夏：親子エアリアルワーク（木）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）および18歳以上（女性）1名と小学生以下の子ども1名	8/6、8/20、8/27、9/3（木）11:15～12:30	全4回	6名	7,600円	大人も子どもも楽しめる！ ハンモックに身を委ね心地良い浮遊感、斬新で楽しいレッスンです。体を重力から解放し背骨や骨盤の詰まり歪みを整え、肩腰膝などの不具合を改善します。ハンモックが補助具となり体が使い方も楽しく動けます。しなやかに引き締まり美姿勢になります。 ※三半規管が弱い方や怪我など何ら不具合がある方はご相談ください。個別に合う動作に変換します	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
59 <b>NEW!!</b>	冬：親子エアリアルワーク（火）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）および18歳以上（女性）1名と小学生以下の子ども1名 ※ 2027年実施プログラムです	2/2、2/9、2/16、3/9、3/16（火）11:15～12:30	全5回	6名	9,500円		
60 <b>NEW!!</b>	冬：親子エアリアルワーク（木）75分【雄谷昌子】	中学生以上（女性）および18歳以上（女性）1名と小学生以下の子ども1名	12/10、12/17、12/24、3/11、3/18（木）11:15～12:30	全5回	6名	9,500円		
61 <b>NEW!!</b>	夏：親子ボクササイズヨガ（火）【雄谷昌子】	中学生以上（女性）および18歳以上（女性）1名と小学生以下の子ども1名	8/18、8/25、9/1、9/8（火）12:45～13:45	全4回	6名	7,200円		
62 <b>NEW!!</b>	夏：親子ボクササイズヨガ（木）【雄谷昌子】	中学生以上（女性）および18歳以上（女性）1名と小学生以下の子ども1名	8/6、8/20、8/27、9/3（木）12:45～13:45	全4回	6名	7,200円	大人も子どもも楽しめる！ ボクシング動作を誰にでも簡単に取り組めるようにフィットネス的にアレンジし、音楽に合わせながら楽しく動けます。体がしなやかにラクに動けるようにストレッチや体幹エクササイズも加えます。肩凝り腰痛改善、ストレス解消、ダイエットに効果的のクラスです。	ウエルネス館 (鳴尾・武庫川女子大前駅高架下)
63 <b>NEW!!</b>	冬：親子ボクササイズヨガ（火）【雄谷昌子】	中学生以上（女性）および18歳以上（女性）1名と小学生以下の子ども1名 ※ 2027年実施プログラムです	2/2、2/9、2/16、3/9、3/16（火）12:45～13:45	全5回	6名	9,000円		
64 <b>NEW!!</b>	冬：親子ボクササイズヨガ（木）【雄谷昌子】	中学生以上（女性）および18歳以上（女性）1名と小学生以下の子ども1名	12/10、12/17、12/24、3/11、3/18（木）12:45～13:45	全5回	6名	9,000円		

必ずお読みください

## ●ご入会について●

### お申込み方法について

★2026年3月2日(月)10:00より全プログラム受付開始！！

2026年度のプログラムは、2月中旬にホームページでご案内します。

申込フォームQRコード



●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。

●会員規約を必ずお読みいただき、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



●未成年(18歳未満)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。

### お申込みの流れについて

●3月2日(月)～3月9日(月)(3月9日23:59)の時点で、申込みが定員を超えた場合のみ、**抽選**となります。

●抽選結果については、3月16日(月)までに、ご登録のメールアドレスにお知らせします。

受講が決定された方には、「プログラムの詳細」をメールでご案内いたします。

●抽選に外れた方、もしくは3月9日以降に定員に達したプログラムは、キャンセル待ちとして受付いたします。

※前年度から引き続き同一プログラムにお申込みをされた**継続性が優先**となります。

前期のみのお申込みで、後期も継続を希望される場合も優先といたしますが、**必ず前期の各プログラム最終日まで**にホームページからお申込みください。

### 参加費について(保険代含む)

●指定の銀行口座に**2026年4月1日以降**にお振込みください。

詳細については、受講決定通知(メール)に添付の「プログラムの詳細」をご確認ください。

### 注意事項について

●2026年4月1日の時点で**満4歳以上**の方が参加可能です。

●申込者が**5名未満**のプログラムは開講いたしません。

## ●スポーツクラブ武庫女 事務局●

### 【場所】

武庫女ステーションキャンパス アネックスⅠ(ウェルネス館)

### 【お問合せ先】

☎:0798-45-3595

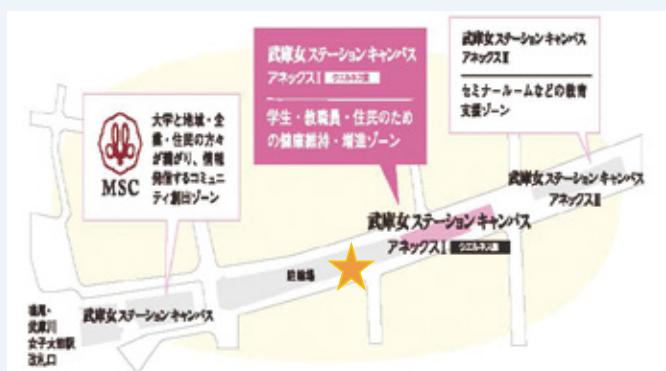
✉:spomwu@mukogawa-u.ac.jp

### 【事務取扱時間】

平 日 9:00 ~ 17:00

土曜日 9:00 ~ 16:00

(日曜日、祝日、夏季・冬季休暇は閉室)



※阪神 鳴尾・武庫川女子大前駅から200M