

2026

# スポーツクラブ武庫女 無料体験イベント



2026.9.19(土) 9:00～17:30

【場所】武庫川女子大学中央キャンパス

日頃の感謝を込めて、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

## ジャイロキネシス

場所：ウエルネス館  
時間：9:30～10:30  
対象：18歳以上 女性  
定員：8人

2

## ヤムナボディー ローリング

場所：ウエルネス館  
時間：11:00～12:00  
対象：18歳以上 女性  
定員：6人

3

## 親子トランポリン & ボール

場所：ウエルネス館  
時間：13:00～14:00  
対象：1歳～小6 男女  
子ども1人に対し  
大人1人（父親可）  
定員：8組（16人）

4

## 親子ボクササイズヨガ & エアリアル

場所：ウエルネス館  
時間：14:30～15:30  
対象：1歳～小6 男女  
子ども1人に対し  
大人1人（父親可）  
定員：8組（16人）

5

## キッズダンス フリースタイルダンス

場所：第一体育館  
ダンス室  
時間：13:00～14:00  
対象：小1～小6 男女  
定員：30人

6

## 大人ダンス フリースタイルJAZZ

場所：第一体育館  
ダンス室  
時間：14:30～15:30  
対象：中1～男女  
定員：30人

7

## 親子でハックする 「ぶかぶか・スイスイ」 大冒険

場所：第一体育館プール  
時間：14:30～15:30  
対象：年中～小6 男女  
子ども1人に対し  
大人1人（父親可）  
定員：25組（50人）

8

## Let'sアクア

場所：第一体育館 プール  
時間：15:45～16:45  
対象：18歳以上 女性  
定員：25人

### 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。）  
持ち物等につきましてはお申込み後のメールにてお知らせします。



# プログラム一覧

1

## ジャイロキネシス

指導者 上原 知永

背骨を中心に全身をほぐしながら健康な身体作りを目指すジャイロキネシスは、椅子とマットを使い流れるように動き続けるメソッド。バレエダンサーのリハビリから考案され、自律神経を整え心も身体も解放します。是非ご体験ください。

2

## ヤムナボディー ローリング

指導者 上原 知永

ヤムナボールを使い、骨と筋肉にフォーカス。自身の身体をセルフメンテナンスできるようになること、しなやかな筋肉と骨質の向上を目指すボディワークです。身体の変化に注目です。

3

## 親子トランポリン &ボール

指導者 雄谷 昌子

トランポリンとボール、どちらも子どもが大好きな道具。遊び感覚で動きながらバランス感覚や運動神経、体幹の強化ができます。親子のコミュニケーションも深まり楽しく動けます。

4

## 親子ボクササイズヨガ &エアリアル

指導者 雄谷 昌子

音楽に合わせてボクシングパンチやキック、ヨガポーズをリズムミカルに。ハンモック（エアリアル）ではブランコのように動いたり、ぶら下がったり親子で楽しめます。他にはないワクワクするプログラムで体も心もスッキリ！

5

## キッズダンス フリースタイルダンス

指導者 圓月 久美子

流行りの音楽に合わせて様々なジャンルのステップや振付をテレビで見るアーティストのように格好良く踊ります。

6

## 大人ダンス フリースタイルJAZZ

指導者 圓月 久美子

懐かしの昭和歌謡にのせて流行りのステップや振付で楽しく格好良く踊ります。是非ご参加ください。

7

## 親子でハックする 「ぷかぷか・スイスイ」大冒険

指導者 新免 樹

水深1.3mは魔法の空間！「親子でハックするぷかぷか大冒険」開催！大人は沈む天才、子どもは浮く天才!?親子のスキンシップと「頑張らない方が上手いく」驚きが詰まった、知的好奇心を刺激するプールイベント！

8

## Let'sアクア

指導者 羽田 信子

陸上ではできないことでも水の中では浮力を利用してできたりします。「膝が痛い」「腰が痛くて動けない」という方、水の中で体を動かしてみませんか？水着になるのが面倒な方も一度体験してみてください。



スポーツクラブ武庫女

☎ 07898-45-3595

✉ [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



スポーツクラブ武庫女HP