



# ～健康的な生活を～

# 簡単エクササイズと食事



## < 講座内容 >



自身の体重を扱ったエクササイズを基本として、  
自体重トレーニング、チューブトレーニング、昇降台トレーニング  
を展開します。

これらエクササイズを通し、健康・健康にコミットし、  
また、健康的な生活を送るために欠かせない食事についてもお伝えします。

- ✓夏に向けて身体を引き締めたい！
- ✓いつまでも健康でいたい！
- ✓お子さんやお孫さんと沢山遊びたい！



こういった願いを実現しましょう！

## < 申込方法 >

▼下記QRコードよりお申込みください▼

定員 各回 20名



※申込者が多数の場合は、抽選にて決定いたします。

### 申込締切

- ★5月11日(土)実施分→4月26日(金)締切
- ★5月25日(土)実施分→5月10日(金)締切

第1回

5月11日(土) 10:00▶11:30  
(9:40受付開始)

第1部 栄養に関する講演

第2部 自体重を扱ったエクササイズ

第2回

5月25日(土) 10:00▶11:30  
(9:40受付開始)

自体重を扱ったエクササイズ

※2回目は実技のみ

 関西大学堺キャンパス  
格技・実習教室

## < 講師紹介 >



講師

くにだ みづき

国田 海月氏

これまで一般女性に対するヨガ×フィットネスイベント  
を開催し実技指導を実施

- 主な戦績:JBBFビキニフィットネス競技
- 2022オールジャパンジュニアチャンピオンシップス  
ビキニフィットネス 優勝
- 2022 IFBB世界フィットネス選手権  
ビキニ160cm級 3位

司会

秋原 悠氏

関西大学人間健康学部 特任助教

参加費無料  
堺市民対象  
(18歳以上の方)