

簡単

健康的な生活を！

エクササイズ

関西大学堺キャンパス
格技・実習教室

in

参加費無料
堺市民対象
(18歳以上の方)

<申込方法>

▼下記QRコードより
お申込みください▼



※申込者が多数の場合は、
抽選にて決定いたします。

定員 20名

申込締切

DAY 01	5月10日 開催分 ⇒ 4月27日 締切
DAY 02	5月24日 開催分 ⇒ 5月11日 締切
DAY 03	6月7日 開催分 ⇒ 5月25日 締切
DAY 04	12月13日 開催分 ⇒ 11月30日 締切
DAY 05	1月17日 開催分 ⇒ 1月6日 締切
DAY 06	2月7日 開催分 ⇒ 1月25日 締切

！こういった願いを実現しましょう！
✓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！

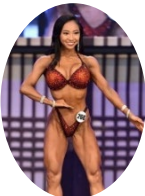
<講座内容>

自身の体重を扱ったエクササイズを基本として、
引っ張らないストレッチ、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などを展開します。
これらのエクササイズを通し、健康・健幸にコミットし、
フィットネスから皆さんのクオリティ・オブ・ライフ
(QOL)の向上をサポートします。
※連続講座ではありません。

<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



<講師> あきはら ゆう
秋原 悠 氏

関西大学人間健康学部 特任助教
これまで中高生の部活動やトレーニング指導、
健康・体力に関する講演会講師を複数回担当。
○主な戦績:
日本ウエイトリフティング協会
全日本ジュニア選手権大会 準優勝



DAY 01 5月10日 土
10:00▶11:30 (9:40受付開始)

DAY 02 5月24日 土
10:00▶11:30 (9:40受付開始)

DAY 03 6月7日 土
10:00▶11:30 (9:40受付開始)

DAY 04 12月13日 土
10:00▶11:30 (9:40受付開始)

DAY 05 1月17日 土
10:00▶11:30 (9:40受付開始)

DAY 06 2月7日 土
10:00▶11:30 (9:40受付開始)