



痩せと食事と 簡単エクササイズ

～健康ボディはここからスタート～

in 関西大学堺キャンパス
格技・実習教室

参加費無料
堺市民対象
(18歳以上の方)

第1回

2023年

12月17日(日)

10:00~12:00

(9:40受付開始)

第2回

2024年

2月10日(土)

10:00~12:00

(9:40受付開始)

司会

秋原 悠氏

関西大学人間健康学部 特任助教

講師

くにだ みづき
国田 海月氏



< 講座内容 >

障害予防、生活習慣・運動習慣の改善、体力向上といった目的で近年「フィットネス」が注目されています。現に、2000年代当初と比較し、現在では、筋力トレーニング実施者が約2倍に増えています。したがって、老若男女問わずフィットネスに触れし機会が多くなっていくと言えます。そうした状況の中で、より成果を出すことや、健康な毎日を送るためには、「フィットネス」とともに「食事管理」も大きな役割を果たします。

そこで、今回、第一部として「食事に関する内容の講演」、第二部として「フィットネストレーニングの実技指導」を実施します。

★第一部：バランスの良い食習慣を手に入れし(30分) 為のポイントをお伝えします。無理のない食事管理をおこない、健康的で美しいボディを目指しましょう。

★第二部：お家でもすぐに活用できる簡単エクササイズ(60分) を実践します。今回はその中でも、お腹・腰回り・二の腕・ヒップといった気になる箇所をピックアップします。

< 講師紹介 >

これまで一般女性に対する30分×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

< 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

★12月17日(日)実施分
→12月8日(金)締切

★2月10日(土)実施分
→1月26日(金)締切