

健康的な生活を！



かんたん エクササイズ

in 関西大学堺キャンパス 体育館1F格技・実習教室

堺市にお住いの
18歳以上の方対象

参加費
無料

開催日時

DAY1

04.25 SAT 申込締切
10:00-11:30 **04.12** SUN

DAY4

09.26 SAT 申込締切
10:00-11:30 **09.13** SUN

DAY2

05.30 SAT 申込締切
10:00-11:30 **05.17** SUN

DAY5

10.31 SAT 申込締切
10:00-11:30 **10.18** SUN

DAY3

06.13 SAT 申込締切
10:00-11:30 **05.31** SUN

DAY6

11.21 SAT 申込締切
10:00-11:30 **11.08** SUN

※連続講座ではありません

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。

講師紹介

KUNIDA MIZUKI
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ピ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
ピキニフィットネス 優勝



AKIHARA YU
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



INSTRUCTOR'S VOICE

- 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ー

お申し込みは
こちらから

<定員>
20名程度

(応募者多数の場合は抽選となります。)

※公共交通機関または自転車でお越しください。
自動車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。



お問い合わせ

※お電話でのお申込みは受け付けておりません。
※問合せ対応可能時間:平日9:00~17:00

関西大学 堺キャンパス事務室 地域連携担当
〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1
E-mail: laboratory@ml.kandai.jp TEL:072-229-5024

