

日本女子体育大学

60th
日本女子体育大学

体験受講で
お試し可能!

詳細は中面下へ

地域交流

講座

2025年度

春期

<https://www.jwcpe.ac.jp/>

お申込期間 4/14(月)～5/8(木)

必要事項をご記入の上、WEBまたはFAXからお申込ください。
(体験受講のお申込方法は中面に記載しています。)

WEB

下の二次元コードを読み取り、必要事項を入力して送信してください。



<https://s.jwcpe.com/1247>

FAX

裏面のお申込書を記入し、下のFAX番号から送信してください。

FAX番号

03-3300-0174

お申込の流れ

1

受講ご希望者さま

WEBまたはFAXでお申込ください(郵送・窓口へ持参も可[5/8(木)必着])。

2

日本女子体育大学

受講可否の結果をお電話またはメールでご連絡します。

3

受講ご希望者さま

ご希望の講座の受講料を1週間以内にお振込ください。

4

受講ご希望者さま
日本女子体育大学

受講手続き完了!
講座開始7日前頃に受講案内を郵送します。

振込先

三菱UFJ銀行 笹塚支店 普通預金 0459142

口座名

日本女子体育大学 地域交流講座

※恐れ入りますが、振込手数料はご負担ください。※入金後にキャンセルされる場合の返金には応じられません。

お問合せ

日本女子体育大学 学事課

住所 〒157-8565 東京都世田谷区北烏山 8-19-1

TEL 03-3300-2482

E-Mail chiiki@jwcpe.ac.jp

受付時間 [月～金] 9:00～16:30

※土・日・祝日・大学の定める休日(4/17・4/30・7/25・10/16・10/29・11/25)を除く
※事務局 夏季・冬季休業日(8/11～17、12/26～1/5)

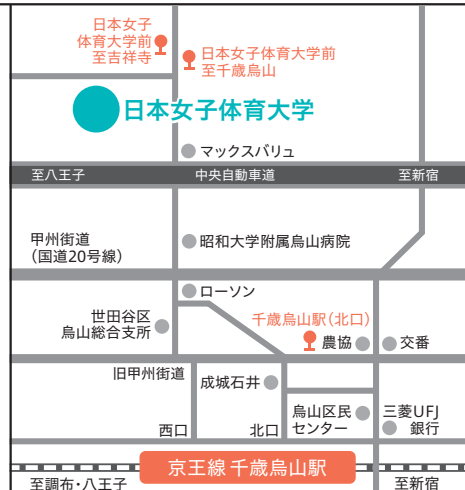
京王線
千歳烏山駅から

- バス 小田急バス「千歳烏山駅北口」より「吉祥寺駅」行きに乗車し、「日本女子体育大学前」下車すぐ(所要時間約7分)
- 徒歩 千歳烏山駅より徒歩約20分

JR中央線・京王井の頭線
「吉祥寺駅」から

- バス 小田急バス「吉祥寺駅」2番のりばより「千歳烏山駅北口」行きに乗車し、「日本女子体育大学前」下車すぐ(所要時間約25分)

※駐車場がございませんので、お車でのお来学はご遠慮ください



お申込期間

4/14(月)～5/8(木)

必要事項をご記入の上、WEB・FAXからお申込ください(郵送・窓口へ持参も可)。詳しくは表紙をご確認ください。

※お申込多数の場合は、キャンセル待ちとなります。

地域交流

THE COURSES OF
COMMUNITY EXCHANGE
IN JWCPE

講座

2025年度〔春期〕

申込コード E-1 肩こり、腰痛改善にも効果的！

心も身体も元気になる
ピラティス（オーバーボール）

ピラティスインストラクター 矢萩 もえみ

やわらかいボールを使ったプログラムで、体の負担を軽減しながら、インナーマッスルを鍛え、正しい姿勢へ導きます。深い呼吸とともに行うことで、心身のリラックス効果も期待できます。ピラティス経験者の方はもちろん、初心者の方にもおすすめです。

日程 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23 6/30 7/7 7/14 7/28
【月曜日 / 全9回】

時間 14:45～16:00 会場 総合体育館 B3 体育室 1

定員 15名 受講料 13,500円 対象者 成人男女

初心者OK ◎ 体力・健康増進 ○ リラックス ○ スキルアップ ー シェイプアップ △

申込コード E-2 スローな動きでカラダとココロを整える



やさしい太極拳

楊名時太極拳 準師範 竹内 彩映

健康づくりの観点からとらえた「楊名時太極拳」を実施します。ゆっくりとした呼吸と特徴的な動きから、気血の流れをよくし、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮することが期待できます。

日程 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24
【火曜日 / 全5回】

時間 13:00～14:30 会場 総合体育館 B3 体育室 1

定員 20名 受講料 9,000円 対象者 成人男女

初心者OK ◎ 体力・健康増進 ◎ リラックス ◎ スキルアップ ○ シェイプアップ ○

申込コード E-3 簡単な気功体操などで心と体をほぐそう

のびのび・さわやか
健康体操お申込
6/19(木)
まで

健康体操講師 竹内 彩映

誰にでもできる健康・体力づくりとして、簡単な気功体操・リズム体操・ストレッチ体操・トレーニング体操で心と体をほぐし、生涯にわたって不可欠な「健康な体づくり」と「巧みな動きづくり」を目指します。

日程 7/1 7/8 7/15 7/22 7/29
【火曜日 / 全5回】

時間 13:00～14:30 会場 総合体育館 B3 体育室 1

定員 20名 受講料 9,000円 対象者 成人男女

初心者OK ◎ 体力・健康増進 ◎ リラックス ○ スキルアップ ー シェイプアップ ○

申込コード E-4 姿勢を整え、目指せマイナス5歳！



美姿勢ヨガ

他大学非常勤講師 金指 みの利

肩甲骨や股関節、骨盤をしっかりとし、無意識のうちに力が入って凝り固まった体をヨガの基本的なポーズでほぐしていきましょう。時には瞑想を取り入れ、体を整え心身の安定を目指します。初めての方にもステップアップしたい方にもお勧めです。

日程 5/27 6/3 6/10 6/24 7/1 7/8 7/22 7/29
【火曜日 / 全8回】

時間 14:40～16:10 会場 総合体育館 B3 体育室 1

定員 20名 受講料 14,400円 対象者 成人男女

初心者OK ◎ 体力・健康増進 ○ リラックス ○ スキルアップ ○ シェイプアップ ー

申込コード E-5 しなやかで美しい健康的な身体に

大人のための
クラシックバレエ

バレエ講師 安藤 貴絵

クラシックバレエの基本的な腕や脚のポジション、バレエの動き、身体の使い方などをストレッチから解説しながら進めていきます。センターレッスンでは簡単な回転やジャンプなどもチャレンジし、バレエ特有の優雅な動きの中でしなやかで美しい姿勢と健康的な身体づくりを目指します。

日程 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 7/16 7/23
【水曜日 / 全8回】

時間 10:40～12:10 会場 東館 B1 体育ホール

定員 15名 受講料 14,400円 対象者 成人女性

初心者OK ○ 体力・健康増進 ◎ リラックス △ スキルアップ ー シェイプアップ ○

申込コード E-6 背骨や関節を滑らかな動きへ導こう！



背骨エクササイズ

非常勤講師・健康運動指導士 平井 孝子

背骨を中心に各関節を滑らかにし、姿勢を整えて負担のかからない動きへ導きます。小さなボールを使ってリラックスして行う優しいエクササイズからストレッチ、筋トレ、有酸素運動を行い、美しい姿勢でしなやかに動く体づくりと体力の向上を目指します。

日程 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 7/10 7/17
【木曜日 / 全8回】

時間 13:00～14:30 会場 総合体育館 B3 体育室 1

定員 20名 受講料 14,400円 対象者 成人男女

初心者OK ◎ 体力・健康増進 ◎ リラックス ◎ スキルアップ ◎ シェイプアップ △

申込コード E-7 もっとピラティスを楽しもう！

心も身体も元気になる
ピラティス（セラバンド）

ピラティスインストラクター 矢萩 もえみ

セラバンドを使ってダイナミックに体を動かすエクササイズで、体の負担を軽減しつつ、負荷をかけて少し難易度の高いトレーニングチャレンジしていきます。ピラティス経験者の方で、もっとピラティスを楽しみたいという方におすすめです！

日程 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 7/10 7/17 7/24
【木曜日 / 全9回】

時間 14:45～16:00 会場 総合体育館 B3 体育室 1

定員 15名 受講料 13,500円 対象者 成人男女

初心者OK △ 体力・健康増進 ◎ リラックス ○ スキルアップ ー シェイプアップ ○

申込コード E-8 ほかほかの気持ち良いからだに



健康呼吸法

名誉教授 片岡 洵子

本講座は西野流呼吸法の体操をベースとしたものです。全身に気を巡らせながらゆっくり、楽しくしっかりと行います。やさしい動作なのでなたでもチャレンジできます。運動後は、ほかほかの気持ちのよいからだになっていることを実感されるでしょう。

日程 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 7/11 7/18
【金曜日 / 全8回】

時間 10:40～12:10 会場 総合体育館 B3 体育室 1

定員 15名 受講料 14,400円 対象者 成人男女

初心者OK ◎ 体力・健康増進 ◎ リラックス ◎ スキルアップ ○ シェイプアップ △

申込コード E-9 温水プールで楽しく体力アップ



らくらくスイミング教室

講師 南本 研太

水泳は、水中で行う運動なので、全身運動を重力の負荷なく安全に行えます。この教室では、健康増進のために楽に長く泳ぐコツを習得していきます。

日程 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 7/11 7/18
【金曜日 / 全8回】

時間 11:00～12:30 会場 総合体育館 B2 プール

定員 15名 受講料 14,400円

対象者 成人女性 ※受講条件：何らかの泳法で25m泳げること

初心者OK △ 体力・健康増進 ◎ リラックス ○ スキルアップ ◎ シェイプアップ ○

ニチジョで学ぶ！

特別講座

日常生活をより豊かに過ごすために、各分野のエキスパートが楽しく分かりやすく解説します！



申込コード S-1 やってみよう！

健康美Body
アクアエクササイズ

講師 南本 研太

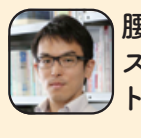
水の浮力と抵抗により、陸上とは違う心地よさと運動効果を体感できます。関節への負担が少ない水中でのエクササイズで、脂肪燃焼や筋力アップ、ストレス解消にも効果的です。水中ならではの感覚を感じながら心も身体もリフレッシュしましょう。

日時 5/23(金) 11:00～12:30

会場 総合体育館 B2 プール

定員 15名 受講料 1,800円 対象者 成人女性

申込コード S-2 やってみよう！

腰痛予防の
ストレッチ＆
トレーニングお申込
6/5(木)
まで

教授 永野 康治

腰痛は多くの人が経験するものですが、そのメカニズムは様々です。本講座では腰痛が起こるメカニズムについて解説し、その予防のためのストレッチやトレーニングを実践し、効果を体感していただきます。

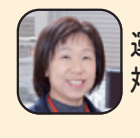
日時 6/17(火) 14:40～16:10

会場 百周年記念館 1 階 トクヨミュージアム

定員 20名 受講料 1,800円 対象者 成人男女

※受講条件：ストレッチや筋力トレーニング(腹筋運動など)ができること

申込コード S-3 学ぼう

運動の目的と効果の
対応関係を知ろう！お申込
7/3(木)
まで

教授 沢井 史穂

運動すれば健康になる！体力がつく！と安易に考えていませんか？万能薬がないように、運動も目的に応じて種類や方法を選ぶ必要があります。この講座では、運動の目的と効果の対応関係について解説します。筋力アップ、体力向上、ダイエットなど、自分の目的に合った運動と一緒に考えましょう。

日時 7/15(火) 10:40～12:10

会場 北館 1 階 N102 教室

定員 20名 受講料 1,800円 対象者 成人男女

申込コード S-4 学ぼう

暑い日に負けない！
水分補給のヒミツお申込
7/10(木)
まで

教授 古泉 佳代

オレンジジュースは本当に健康に良い？スポーツドリンクは運動時に必須？暑い日の水分補給や、スポーツパフォーマンス向上のための飲み物について、実際に飲み物や食べ物を簡単に測定し、夏を元気に乗り切るために一緒に考えてみませんか？

日時 7/23(水) 13:00～14:30

会場 北館 1 階 小児栄養実習室

定員 20名 受講料 1,800円 対象者 成人男女

まずはお試し！ 各講座第1回目を体験受講して、あなたにピッタリの講座を見つけよう！

体験受講費用 1,800円

お申込はこちら

<https://s.jwcpe.com/1247>

お申込期間
4/14 (月)～5/8 (木)

注意事項
※各講座とも定員になり次第、受付を終了させていただきます。
※受講者が5名未満の場合、開講しないことがありますのでご了承ください。
※お子様の同伴は、危機管理上、ご遠慮くださいますようお願いいたします。

送信方向

送信先
FAX 番号
03-3300-0174

送信方向

※申込書は1名ずつご記入ください。複数名のお申込は、お手数ですがこの面をコピーしてご利用ください。

氏名	フリガナ	性別（男・女）	生年月日	西暦	年	月	日
住所	〒						
日中連絡がつく 電話番号			メールアドレス (あれば)				

申込 コード	講座名	ご希望の講座にチェックを入れてください			
		申込		体験希望	
E-1	心も身体も元気になるピラティス（オーバーボール）	チェック ☐	13,500 円	チェック ☐	1,800 円
E-2	やさしい太極拳	チェック ☐	9,000 円	チェック ☐	1,800 円
E-3	のびのび・さわやか健康体操	チェック ☐	9,000 円	チェック ☐	1,800 円
E-4	美姿勢ヨガ	チェック ☐	14,400 円	チェック ☐	1,800 円
E-5	大人のためのクラシックバレエ	チェック ☐	14,400 円	チェック ☐	1,800 円
E-6	背骨エクササイズ	チェック ☐	14,400 円	チェック ☐	1,800 円
E-7	心も身体も元気になるピラティス（セラバンド）	チェック ☐	13,500 円	チェック ☐	1,800 円
E-8	健康呼吸法	チェック ☐	14,400 円	チェック ☐	1,800 円
E-9	らくらくスイミング教室	チェック ☐	14,400 円	チェック ☐	1,800 円
受講料小計		①	円	②	円

S-1	健康美 Body アクアエクササイズ	チェック ☐	1,800 円
S-2	腰痛予防のストレッチ&トレーニング	チェック ☐	1,800 円
S-3	運動の目的と効果の対応関係を知ろう！	チェック ☐	1,800 円
S-4	暑い日に負けない！水分補給のヒミツ	チェック ☐	1,800 円
受講料小計		③	円
受講料合計		① + ② + ③	円

各講座開催中に、大学の広報活動※のため写真撮影等を行うことがあります。ご了承ください、下記にご署名の上お申込ください。

講座中の写真撮影等を了承いたします。
ご署名

※大学ホームページ、大学公式 SNS (インスタグラム) 等で使用いたします。 ※ご記入いただいた個人情報は学内で管理し、講座運営管理及びそれに関連する広報以外に使用することはありません。