

日本女子体育大学

THE COURSES OF
COMMUNITY
EXCHANGE
in JWCPE

体験受講で
お試し可能!

詳細は中面下へ



地域交流

講座

2023年度

秋期

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

お申込期間

8/10(木)～9/13(水)

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QR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。



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[9/13(水)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(10/31)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、お車での来学はご遠慮ください



お申込期間 **8/10(木)～9/13(水)**

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。

申込講座番号 **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

柔らかいボールとセラバンドを使用します。インナーマッスルを鍛えることで正しく美しい姿勢へと導き、肩こり、腰痛改善にも効果的です。また、深い呼吸と共に行うので、自律神経にもアプローチしていきます。

ピラティスインストラクター 矢萩 もえみ
ピラティスはリハビリを目的として作られたため、どなたでもご参加頂けます！一緒に楽しくピラティスしましょう！

日時 9/25 10/2 10/16 10/30 11/6 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 12/25 1/15 1/22 【月曜日 / 全13回】 14:40～15:55
会場 総合体育館 B3 体育室 2
定員 15名 受講料 18,200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 ○

申込講座番号 **2** 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

誰にでもできる健康・体づくりとして、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。

健康体操講師 竹内 彩映
毎回内容の違うエクササイズを行います。たくさんの人と交流しながら、のびのび、さわやかに身体づくりを楽しんで下さい。

日時 10/17 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12 12/19 【火曜日 / 全8回】 13:00～14:30
会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 20名 受講料 12,800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 ○

申込講座番号 **3-1** 身体が硬くても大丈夫

はじめてのやさしいヨガ

ゆっくりと筋肉を大きく伸ばすストレッチや、簡単なヨガのポーズ、呼吸法を通して、無意識のうちに力が入ってしまう身体の緊張を解きほぐしていきます。今の身体よりもスッキリとした感覚を味わっていきましょう。

他大学非常勤講師 金指 みの利
やってみたくて、なんだか難しそう...、体が柔らかくないけど大丈夫かな...など、不安に思われている方も安心してご参加いただける内容です。ぜひご参加ください。

日時 9/26 10/3 10/10 10/17 【火曜日 / 全4回】 14:40～16:10
会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 15名 受講料 6,400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 ー シェイプアップ ー

申込講座番号 **3-2** 自分のペースでヨガを楽しむ

ヨガ ベーシック

ヨガの基本的なポーズを一つ一つ確認しながら、時には瞑想を合わせて行うことで、体を整え心身の安定を目指します。初めての方にも、正しいポーズが取れているのか自信がないなど、ステップアップしたい方にもおすすめです。

他大学非常勤講師 金指 みの利
ヨガは自分のペースでできるという大きな特徴を持っています。初めての方でも大丈夫です！皆さんのご経験に合わせて取り組んでいきましょう。

日時 11/7 11/14 11/21 12/5 12/12 12/19 【火曜日 / 全6回】 14:40～16:10
会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 15名 受講料 9,600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

申込講座番号 **3-3** 年末年始太り解消にはコレ！

お申込 **12/21(木)** まで

リセットヨガ

大きな筋肉をしっかりと動かし、ヨガのポーズ数を多くとる事にチャレンジしていきます。年末年始で重くなる身体をしっかりとケアをし、元気に動けるようにリセットしましょう。

他大学非常勤講師 金指 みの利
美味しいものをたくさん食べる年末年始、そのままにしていると危険です！一緒に身体を動かして、早めにリセットしていきましょう！もちろん初めての方も歓迎です！

日時 1/9 1/16 1/23 【火曜日 / 全3回】 14:40～16:10
会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 15名 受講料 4,800円 対象者 成人男女

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

申込講座番号 **4** しなやかに美しい健康的な身体に

大人のためのクラシックバレエ

クラシックバレエの基本の動きから美しい姿勢や立ち方を学び、ストレッチや優雅な動きを意識することでしなやかに健康的な身体づくりを目指します。初心者の方も安心して参加頂けるクラスです。

バレエ講師 安藤 貴絵
楽しく踊りながら、美しく健康的な身体づくりと一緒に目指しましょう！

日時 10/4 10/11 11/1 11/8 11/15 11/22 【水曜日 / 全6回】 10:40～12:10
会場 東館 B1 体育ホール
定員 20名 受講料 9,600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 ○

申込講座番号 **5** 温水プールで楽しく体カアップ

らくらくスイミング教室

水泳は、水中で行う運動なので、全身運動を重力の負担なく行えます。この教室では、健康増進のための水中ウォーキングおよび水中運動の仕方や、案に長く泳ぐコツを習得していきます。

准教授 山川 啓介
様々なレベルの人に対応した指導ができます。一緒に楽しく泳ぎましょう。

日時 10/5 10/12 10/19 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 【木曜日 / 全9回】 11:00～12:15
会場 総合体育館 B2 プール 定員 15名 受講料 12,600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 ○

申込講座番号 **6** 笑顔で気軽にトレーニング

脳活! 筋活! からだまるごとメンテナンス

椅子や大小のボールなど、様々な用具を使いながら楽しくからだを動かすことで、脳や筋肉を活性化して良好な状態に保ち、いつまでも自分らしく、元気で長生きできるように、定期的なからだメンテナンスするクラスです。

教授 沢井 史穂
誰でも簡単にできる楽しい運動を行います。体力に自信のない方でも安心して参加して下さい。

日時 9/28 10/5 10/12 10/19 11/2 11/9 11/16 11/30 【木曜日 / 全8回】 13:00～14:30
会場 総合体育館 B3 体育室 2
定員 15名 受講料 12,800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 △

申込講座番号 **7** 背骨や関節を滑らかな動きへ導こう

背骨エクササイズ

～関節ケアでしなやかに動く体づくり～

背骨や関節を滑らかにし、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をメインに、ストレッチ・筋トレ・有酸素運動でしなやかに動く体づくりを目指します。

健康運動指導士 平井 孝子
体の緊張を取り除き、しなやかに、軽やかに動く体を手に入れましょう！

日時 10/5 10/12 10/19 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21 1/11 1/18 【木曜日 / 全12回】 14:40～16:10
会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 20名 受講料 19,200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 △

申込講座番号 **8** ほかほかの気持ちのよいからだに

健康呼吸法

この講座は西野流呼吸法の体操をベースに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。体操が終わる頃には、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ことでしょう。

名誉教授 片岡 洵子
体操はやさしく、終始導引しますので、どなたでもチャレンジできます。

日時 9/29 10/6 10/13 10/20 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 【金曜日 / 全10回】 10:40～12:10
会場 総合体育館 B3 体育室 1
定員 15名 受講料 16,000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 △

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!

1 回分の受講費用で第1回目の実際の講座を体験できます! 「自分に合ってるか不安」「継続できるか心配」「雰囲気はどんな感じなの?」といった不安をお持ちの方は、是非ご利用ください。あなたの「やってみたくて」を応援します!

体験受講費用 **1,600円** (各講座第1回目) 体験受講専用 QRコード

お申込の流れ

- 1 受講ご希望者さま
【WEBでお申込】右の体験受講専用QR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。
【FAXでお申込】裏面のお申込書を記入し、送信してください(郵送・窓口へ持参も可 [9/13(水)必着])。
- 2 日本女子体育大学
9/14(木)以降に大学から結果を電話またはメールでご連絡します。
- 3 受講ご希望者さま
体験受講費用1,600円を指定口座へお振込みください。
- 4 受講ご希望者さま 日本女子体育大学
受講手続き完了! 講座開始までに大学より受講案内を郵送します。

! 体験受講後、2回目以降も継続して受講をご希望の場合は、次回講座までに受講料から1,600円を差し引いた金額をお支払いください。

※通常どおりのお申込の方が優先されます。募集締切(9/13)の時点で満席の場合は、悪しからずご了承ください。
【ご注意】申込講座番号3-2・3-3は、それぞれの募集締切の翌日以降に結果をご連絡します。



日本女子体育大学

地域交流

THE COURSES OF
COMMUNITY EXCHANGE
in JWCPE

講座

2023年度[秋期]

継続的な運動で
体も心も健康に!

【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。



お申込期間

8/10(木)～9/13(水)



送信先
FAX番号

03-3300-0174



送信方向

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。

住所	〒		
日中連絡がつく電話番号		メールアドレス(あれば)	

申込講座番号	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	
1	心も身体も元気になるピラティス	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	18,200円	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	1,600円
2	のびのび・さわやか健康体操	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	12,800円	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	1,600円
3-1	はじめてのやさしいヨガ	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	6,400円	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	1,600円
3-2	ヨガ ベーシック	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	9,600円	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	1,600円
3-3	リセットヨガ	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	4,800円	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	1,600円
4	大人のためのクラシックバレエ	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	9,600円	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	1,600円
5	らくらくスイミング教室	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	12,600円	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	1,600円
6	脳活! 筋活! からだまるごとメンテナンス	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	12,800円	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	1,600円
7	背骨エクササイズ	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	19,200円	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	1,600円
8	健康呼吸法	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	16,000円	チェック <input checked="" type="checkbox"/>	1,600円
		受講料小計	円		円
		受講料合計			円

振込者氏名	カタカナでご記入ください	受講料合計	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。ご了承いただき、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。