

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

秋期

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

お申込期間 8/4(月)～9/4(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/6928>

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[9/4(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(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、お車での来学はご遠慮ください



お申込期間 **8/4(月)～9/4(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[秋期]

申込コード **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

柔らかいボールを使用して行います。身体への負担を減らし、初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラムです。普段動かしづらいインナーマッスルにアプローチし正しい姿勢へと導きます。また、深い呼吸と共に行うので自律神経を整える効果もあります。ピラティスが初めての方におすすめです。

日程 9/22 9/29 10/6 10/20 10/27 11/17
12/1 12/8 12/15 1/19【月曜日/全10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 15,000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 **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 10/7 10/14 10/21 10/28 11/4
【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 **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
10/30(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 11/11 11/18 12/2 12/9 12/16
【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 **4-1** 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ほぐしていきましょう。また、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。初めての方にもステップアップしたい方にもお勧めです。

日程 9/30 10/7 10/21 10/28 11/4 11/18
12/2 12/9 12/16【火曜日/全9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 16,200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 ー

申込コード **4-2** 年末年始太り解消にはコレ！



リセットヨガ

お申込
12/11(木)
まで

他大学非常勤講師 金指 みの利

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！

日程 1/13 1/20 1/27
【火曜日/全3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 5,400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 ◎

申込コード **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 10/1 10/8 10/15 10/22
11/5 11/12 11/19 11/26【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 **6** 温水プールで楽しく体力アップ



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担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 9/25 10/2 10/9 10/23 10/30
11/6 11/13 11/20【木曜日/全8回】

時間 13:00～14:30 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 ○

申込コード **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

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 9/25 10/2 10/9 10/23 10/30 11/6 11/13
12/4 12/11 12/18 1/8 1/15【木曜日/全12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 21,600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 △

申込コード **8** 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

伸縮性のあるバンドを使用して行います。ダイナミックに身体を動かし、少し難易度の高いエクササイズにも挑戦していきます。セラバンドは負担を軽減する目的と負荷をかける目的で使用していきます。ピラティス経験者で、よりピラティスを楽しみたい方におすすめです。

日程 9/25 10/2 10/9 10/23 11/6 11/13 11/27
12/4 12/11 1/15【木曜日/全10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 15,000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 **9** 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

この講座は西野流呼吸法のメソッドをベースとしています。全身に気を巡らせながらゆっくり、楽しく、しっかり行います。歩行時転倒予防にもなる歩き歌体操も行います。終始ていねいな説明をしますので、初心者の方も安心して挑戦できます。体操が終わる頃には、ほかほかの身体になっていることを実感されることでしょう。

日程 9/26 10/3 10/10 10/17 10/31 11/7 11/14
11/21 11/28 12/5【金曜日/全10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 18,000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「やってみたい」を応援します！

体験受講費用 **1,800円**
(各講座第1回目)

お申込はこちら
<https://s.jwcpe.com/6928>



体験受講
お申込の
流れ

1 受講ご希望者さま

【WEBでお申込】
右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。

【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[9/4(木)必着])。

2 日本女子体育大学

9/5(金)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1,800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1,800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(9/4)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・4-2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。



2025年度〔秋期〕

お申込期間

8/4(月)～9/4(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	
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 ☐	15,000 円	チェック ☐	1,800 円
2	やさしい太極拳	チェック ☐	9,000 円	チェック ☐	1,800 円
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
4-1	美姿勢ヨガ	チェック ☐	16,200 円	チェック ☐	1,800 円
4-2	リセットヨガ	チェック ☐	5,400 円	チェック ☐	1,800 円
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
6	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
7	背骨エクササイズ	チェック ☐	21,600 円	チェック ☐	1,800 円
8	心も身体も元気になるピラティス (セラバンド)	チェック ☐	15,000 円	チェック ☐	1,800 円
9	健康呼吸法	チェック ☐	18,000 円	チェック ☐	1,800 円
受講料小計		①	円	②	円
受講料合計		① + ② 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。