

～健康的な生活を～ 簡単エクササイズ

第3回

2025.1月18日(土) 10:00▶11:30
(9:40受付開始)
自体重を扱ったエクササイズ(1)

第4回

2025.2月8日(土) 10:00▶11:30
(9:40受付開始)
自体重を扱ったエクササイズ(2)

<講師紹介>



講師

くにだ みづき
田田 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



<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、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を展開します。これらエクササイズを通し、健康・健幸にコミットします。

- ✓寒いときこそ運動！負けない身体を作りたい！
- ✓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！



in

関西大学堺キャンパス
格技・実習教室

<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

- ★1月18日(土)実施分
→1月6日(月)AM10:00締切
- ★2月8日(土)実施分
→1月24日(金)締切

参加費無料
堺市民対象
(18歳以上の方)

司会

秋原 悠氏

関西大学人間健康学部 特任助教