

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

2026年度

春期

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

お申込期間 4/13(月)～4/30(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/5231>

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[4/30(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@g.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(4/16・7/24・10/15・10/28・11/26)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 **4/13(月)～4/30(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。

申込コード 1 プラティスから始める、心はずむダンス

**心も身体も元気になる
たのしいダンス** お申込
6/4(木)
まで

ダンス講師 矢萩 もえみ

プラティスの要素を含めたウォームアップから始まり、リズムに合わせてステップの練習をしていきます。覚えたステップに上半身の振り付けも付け足し、簡単なフォーメーションをつけていきます。丁寧に説明していきますので未経験者の方も安心してご参加ください♪

日程 6/15 6/22 6/29
【月曜日/全3回】

時間 13:00～14:30 会場 総合体育館 B3 体育室1

定員 15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△ スキルアップ○ シェイプアップ○

申込コード 2 肩こり、腰痛改善にも効果的!

**心も身体も元気になる
プラティス (オーバーボール)**

プ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。プラティスが初めての方におすすめです。

日程 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29
7/6 7/13 7/27 【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 3 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しく長く泳ぐコツを習得していきます。

日程 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23 6/30 7/7
【火曜日/全8回】

時間 10:40～12:10 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 4 短期間で集中体験

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 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16
【火曜日/全5回】

時間 12:50～14:20 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 5 日常動作が楽になる体づくり

**のびのび・さわやか
健康体操** お申込
6/11(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 6/23 6/30 7/7 7/14 7/21 7/28
【火曜日/全6回】

時間 12:50～14:20 会場 総合体育館 B3 体育室1

定員 20名 受講料 10,800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○

申込コード 6 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 みのり

股関節や背骨を整え、呼吸と体幹トレーニングで正しい姿勢へ導く講座です。体をやさしくほぐしながら、ヨガの基本ポーズを確認し、瞑想で心身の安定も目指します。初めての方からステップアップ希望の方まで、安心してご参加いただけます。

日程 5/19 5/26 6/2 6/16 6/23 6/30
7/14 7/21 7/28 【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 18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 7 レオタード不要で気軽に参加OK

**大人のための
クラシックバレエ**

バレエ講師 安藤 貴絵

ストレッチからゆっくりと始め、クラシックバレエの基本的な腕や足のポジションの使い方を丁寧に学んでいきます。無理のないペースで進めていきますので、運動が久しぶりの方や体が硬い方も大丈夫です。はじめての方には基礎から丁寧に、経験のある方には改めて体の使い方を見直せるクラスです。音楽に合わせて優雅に動きながらしなやかで美しい姿勢と健康的な体作りを目指します。

日程 6/3 6/10 6/17 6/24
7/1 7/8 7/15 7/29 【水曜日/全8回】

時間 10:40～12:10 会場 東館 B1 体育ホール

定員 20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 8 椅子に座ったままの参加も可能

健康呼吸法

名誉教授 片岡 洵子

西野流呼吸法の基本動作をゆっくり、楽しく、しっかりと行います。やさしい動作なので、どなたでもチャレンジできます。講座が終わる頃には、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。

日程 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25
7/2 7/9 7/16 7/23 【木曜日/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△

申込コード 9 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の滑らかな動きを導き出し、滑らかに心地よく動く身体づくりを目指します。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タートしてストレッチ、筋トレ、有酸素運動などを行います。美しい姿勢で健康増進!

日程 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25
7/2 7/9 7/16 【木曜日/全9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 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△

申込コード 10 もっとプラティスを楽しもう!

**心も身体も元気になる
プラティス (セラバンド)**

プ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。プラティス経験者で、よりプラティスを楽しみたい方におすすめです。

日程 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25
7/2 7/9 7/16 7/23 【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○

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/5231> 

1 受講ご希望者さま	2 日本女子体育大学	3 受講ご希望者さま	4 受講ご希望者さま 日本女子体育大学
【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[4/30(木)必着])。	5/1(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。	体験受講費用1,800円を指定口座へお振込みください。
お申込の流れ		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(4/30)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1・4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。

裏表紙をチェック! 大好評につき予約枠拡大! **低酸素トレーニングルーム 30分ちょこっと運動のご紹介!**

30分ちよこっと運動

in 低酸素トレーニングルーム



1回30分、4名限定の
パーソナルな運動体験。

体力や心拍数に合わせたセミオーダーメイドの
負荷設定で、無理なく2ヶ月後の変化を目指します。
トレーニング終了後には測定結果をフィードバックし、
あなただけの生活習慣アドバイスをお伝えします。

予約枠
定員
拡大

自分の体の状態がわかる! 受講4大特典付!

血管年齢測定^{※1}

体組成測定^{※2}

年齢に応じた
体力テスト^{※3}

高酸素吸入^{※4}
(5分)

※1・2・3は事前及び事後測定期間に計2回 ※4は各回終了後希望者

お申込み詳細

実施日時

STEP 01

事前測定

2026年5月18日(月) 20日(水) 22日(金)

測定は血管年齢、体組成、年齢に応じた体力テスト行います(予定)。まずはご自身の身体の状態をチェック!

STEP 02

実施日時

2026年5月25日(月)~7月17日(金)までの月・水・金曜日

10:30~13:00 (1回30分単位の予約制、全5回入替制)

期間中トレーニング可能日は2ヶ月間で最大24回(1回30分、週3回)利用可能!
WEB予約システムから、あなたの予定や都合にあわせてご自身で予約できます。

STEP 03

事後測定

2026年7月20日(月・祝) 22日(水) 27日(月)

事前測定と同じ測定を行い、2ヶ月間のトレーニングによる身体の変化を確認します。



対象者

- ▶ 成人男女(特に中高齢者の方々)
※ご自身でWEB予約システムに入力できる方
- ▶ 30分間で効率的に運動したい方、
短時間で質の良い運動に取り組みたい方

- ▶ 日頃から自転車運動やランニングを行っており、低酸素トレーニングに興味のある方
※ただし、健康に留意する必要がある方(血圧が高い方、登山で頭痛がする方など)は対象外とさせていただきます。

定員

- 1回あたり4名まで(1日最大20名受け入れ)
- ※WEB予約システムを使用し、ご自身で予約・
キャンセル入力を行います。

受講料

23,400円



お申込み

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。

※お申込み後、受講可否の結果をメールにてご連絡します。

お申込期間 4/13(月)~4/30(木)



<https://s.jwcpe.com/5231>

よくあるご質問はこちら



<https://s.jwcpe.com/8960>

2026年度[春期] 日本女子体育大学 地域交流講座

申込期間：4/13(月)～4/30(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。
 ※講座受講決定の連絡を受けた後、一週間以内に受講料をお振込みください。
 ※入金後の返金には応じられません。

WEB申込



FAX番号

03-3300-0174

※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)					
各講座開催中に、大学の広報活動*(SNS含む)のための写真撮影等にご協力いただけますか? *後方より全体を写す形で、お顔ははっきりと写さないようにいたします。			どちらかに○をする 協力できる ・ 協力できない			

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たのしいダンス	チェック <input type="checkbox"/>	5,400 円	チェック <input type="checkbox"/>	1,800 円
2	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 <input type="checkbox"/>	15,000 円	チェック <input type="checkbox"/>	1,800 円
3	らくらくスイミング教室	チェック <input type="checkbox"/>	14,400 円	チェック <input type="checkbox"/>	1,800 円
4	やさしい太極拳	チェック <input type="checkbox"/>	9,000 円	チェック <input type="checkbox"/>	1,800 円
5	のびのび・さわやか健康体操	チェック <input type="checkbox"/>	10,800 円	チェック <input type="checkbox"/>	1,800 円
6	美姿勢ヨガ	チェック <input type="checkbox"/>	16,200 円	チェック <input type="checkbox"/>	1,800 円
7	大人のためのクラシックバレエ	チェック <input type="checkbox"/>	14,400 円	チェック <input type="checkbox"/>	1,800 円
8	健康呼吸法	チェック <input type="checkbox"/>	18,000 円	チェック <input type="checkbox"/>	1,800 円
9	背骨エクササイズ	チェック <input type="checkbox"/>	16,200 円	チェック <input type="checkbox"/>	1,800 円
10	心も身体も元気になるピラティス(セラバンド)	チェック <input type="checkbox"/>	15,000 円	チェック <input type="checkbox"/>	1,800 円

※「30分ちょこっと運動」はWEB申込のみの受付です。

受講料小計	①	円	②	円
受講料合計	① + ②		円	