

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

秋期

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

お申込期間

8/3(月)～8/27(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/3801>

FAX

別紙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[8/27(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。※入金後のキャンセルおよび自然災害等による休講の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(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、お車でのお来学はご遠慮ください



お申込期間 **8/3(月)～8/27(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 JAWCPE
講座

2026年度[秋期]

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
10/22(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 11/2 11/9 11/16
【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** 丁寧な解説で基本からよくわかる！



心も身体も元気になる プラティス

プラティスインストラクター 矢萩 もえみ

からだの仕組みの丁寧な解説から始まる、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 10/5 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30
12/7 12/14 12/21 1/18 1/25 【月曜日 / 全12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 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 ー シェイプアップ △

申込コード **3** 椅子に座ったまま参加も可能



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、ていねいに行います。やさしい動作なので、どなたでもチャレンジできます。呼吸法から生まれた転倒予防の体操も行います。

日程 9/29 10/6 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17
11/24 12/1 12/8 【火曜日 / 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 **4** 誰でもできる心とからだをほぐす体操！



のびのび・さわやか 健康体操

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 10/6 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24
12/1 12/8 12/15 【火曜日 / 全10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 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 ー シェイプアップ ○

申込コード **5** 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

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 10/6 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24
12/8 12/15 【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 18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 **6** 年末年始太り解消にはコレ！



リセットヨガ

お申込
12/10(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、さまざまなヨガのポーズにチャレンジします。全身をバランスよく使いながら、年末年始で重くなった身体を整え、軽やかに動きやすい身体を目指しましょう。

日程 1/12 1/19 1/26
【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 18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 **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

クラシックバレエの基礎を中心に、ストレッチから丁寧に指導します。姿勢改善や柔軟性向上、筋力アップを目指し、初心者の方でも安心して参加できる内容です。音楽に合わせて優雅に身体を動かし、心身のリフレッシュにもつながります。年齢や経験を問わず、それぞれのペースで楽しくバレエを学べる講座です。

日程 10/7 10/14 10/21 11/4 11/11 11/18 11/25
【水曜日 / 全7回】

時間 10:40～12:10 会場 東館 B1 体育ホール

定員 15名 受講料 12,600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 ○

申込コード **8** 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ける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 9/24 10/1 10/8 10/22 10/29 11/12 11/19
12/3 12/17 1/7 1/14 1/21 【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 **9** 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^{プラス}＋

プラティスインストラクター 矢萩 もえみ

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くプログラムです。流れを大切にしながら行っていきますので、身体に集中し、呼吸と動きの繋がりを味わいながらお楽しみいただけます。プラティス経験者で、よりプラティスを深めたい方におすすめです。

日程 10/1 10/8 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19
12/3 12/10 12/17 1/14 1/21 【木曜日 / 全12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 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 **10** 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しく長く泳ぐコツを習得していただきます。

日程 10/1 10/8 10/22 10/29
11/5 11/12 11/19 12/3 【木曜日 / 全8回】

時間 15:15～16:45 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 **11** 全10回で基礎からゆっくりマスター



やさしい太極拳

お申込
10/22(木)
まで

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 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18
1/8 1/15 1/22 【金曜日 / 全10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 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！

体験受講費用

各講座第1回目

1,800円

お申込はこちらから



<https://s.jwcpe.com/3801>

！ 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。募集締切の時点で満席の場合は、悪しからずご了承ください。

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分ちょこっと運動

in 低酸素トレーニングルーム



1回30分、5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)

お申込み詳細

※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

実施日時

STEP 01
事前測定

2026年9月16日(水) 25日(金) 28日(月)

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

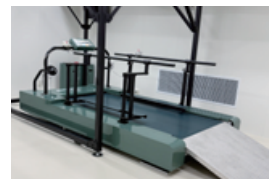
2026年9月30日(水)～11月27日(金)までの月・水・金曜日
10:00～13:00 (1回30分単位の予約制、全6回入替制)

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11月30日(月) 12月2日(水) 4日(金)

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5名まで(1日最大30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 8/3(月)～8/27(木)



<https://s.jwcpe.com/3801>

よくあるご質問はこちら



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

姿

勢

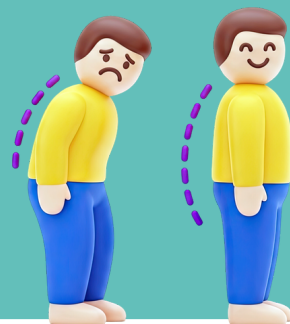
ラ

ボ

最新ダンス医科学から考えるセルフケア

自分の体（骨格と筋肉）の設計図を楽しくひも解く解剖学をベースに、最新のダンス医科学の知見をレッスンで実践していく、体験型のアクティブな健康講座です。

「頭で体の仕組みを理解」し、「実際のワークを体に覚え込ませる」ことで、日常生活がこれまでと変わる、正しい姿勢と運動習慣を身につけましょう！



Q 「ダンス医科学」や「解剖学」って難しそうで不安なのですが…

A ご安心ください！
専門用語をかみ砕いて解説します

バレエダンサーの動きや姿勢、ダンサーのために作られたエクササイズと最新のダンス医科学の知見をヒントに、ご自身の体の仕組みをわかりやすく学んでいきます。難しい勉強ではなく、日常生活の中で使える「正しい姿勢」と「心地よい運動習慣」を楽しく身につけることを目指します。

Q 体に少し痛いところがあるのだけど…

A 本講座は、痛みの根本となる原因を探り、「痛みの出にくい体」を自らつくるセルフケアを学びます。

痛みの治療が目的の講座ではありません。科学的な根拠（解剖学知識）に基づいて、自分の体の正しい扱い方を知り、日常生活での痛みの予防や、将来の転倒防止・筋力アップなどの運動習慣へと繋げることを目的とする講座です。

※体に痛みがある方（通院中の方など）は、必ず主治医にご相談ください。

Q ダンスやバレエをやったことがなくても参加できますか？

A もちろん大歓迎です！
体の柔軟性や運動経験は一切問いません。

「自分の体が今どうなっているのか」「なぜこの運動が必要なのか」という、体への素朴な疑問・興味がある方ならどなたでも楽しめる内容ですので、ご安心ください！

Q 受講するとどんな変化（メリット）がありますか？

A 体が変わる「3つのステップ」を習得できます！

- ①自分の体のクセがわかる
ご自身の姿勢の特徴や、筋肉のバランスの左右差などに気付くことができます。
- ②日常の動作がスムーズになる
毎日の「立つ・歩く」といった基本動作から見直し、学んだ知識をすぐに日常生活へ活かせるようになります。
- ③自宅でいつでもトレーニング&ケアができる
ご自宅の省スペースでも続けられる「セルフケア技術」や「エクササイズトレーニング」が身につきます。

全5回の短期集中特別プログラム

大学講師の分かりやすい解説で 「セルフケア技術」がしっかり身につきます！

Q この講座では何をするの？

A 頭で理解し、体で覚える「2部構成」です！

前半 ミニ座学 毎回テーマを変えて、骨格や筋肉の仕組みを優しく学びます。

後半 実技ワーク 自宅でもできる姿勢改善をはじめ、各回のテーマに連動したエクササイズやストレッチを行います。

※激しい運動はありませんので、運動が久しぶりの方も安心してご参加いただけます。



講師

渡辺 碧

日本女子体育大学
ダンス学科 講師

専門はクラシックバレエ。日本女子体育大学
ソングリーディング部部长。DLS公認スタンス
インストラクター アドバンスコース修了。
公益社団法人 日本女子体育連盟理事 他

日時

2026年

11月10日・17日・24日

12月1日・8日 毎週火曜日 全5回

各回 13:00-14:30

会場

日本女子体育大学
百周年記念館5階 FLOOR5

対象者

- ・成人男女（講座前に既往歴等をWEB回答いただくため、ご自身で入力できる方）
- ・正しい姿勢に興味がある方、健康寿命を延ばしたい方、ダンスに興味がある方

※ただし、健康に留意する必要がある方は対象外とさせていただきます。

体に痛みがある場合などは、お申込前に主治医にご相談ください。

定員

20名

受講料

9,000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。

※お申込後、受講可否の結果をメールにて連絡します。

お申込期間

8/3(月)～10/22(木)

<https://s.jwcpe.com/3801>



※定員になり次第、募集を締め切ります。

日本女子体育大学 学事課 (地域交流担当)

〒157-8565 東京都世田谷区北烏山8-19-1



03-3300-2482



chiiki@g.jwcpe.ac.jp

受付時間 平日 9:00～16:30

※大学の定める休日（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）

2026年度[秋期] 日本女子体育大学 地域交流講座

申込期間：8/3(月)～8/27(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。
 ※原則、受講者が6名以上での開講とな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。
 ※入金後のキャンセル及び自然災害等の休講による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 ☐	5,400 円	チェック ☐	1,800 円
2	心も身体も元気になるピラティス	チェック ☐	18,000 円	チェック ☐	1,800 円
3	健康呼吸法	チェック ☐	18,000 円	チェック ☐	1,800 円
4	のびのび・さわやか健康体操	チェック ☐	18,000 円	チェック ☐	1,800 円
5	美姿勢ヨガ	チェック ☐	14,400 円	チェック ☐	1,800 円
6	リセットヨガ	チェック ☐	5,400 円	チェック ☐	1,800 円
7	大人のためのクラシックバレエ	チェック ☐	12,600 円	チェック ☐	1,800 円
8	背骨エクササイズ	チェック ☐	21,600 円	チェック ☐	1,800 円
9	心も身体も元気になるピラティス+(プラス)	チェック ☐	18,000 円	チェック ☐	1,800 円
10	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
11	やさしい太極拳	チェック ☐	18,000 円	チェック ☐	1,800 円
※「30分ちょこっと運動」及び「からだ改善姿勢ラボ」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		