

名古屋女子大学オープンカレッジ

予防医学と メディカルピラティス講座

ピラティスとは？

ジョセフ・ピラティスが提唱した身体調整メソッドで、姿勢の改善、体幹部強化に焦点を当てたエクササイズです。プロのスポーツ選手やダンサーなどのアスリートから、低体力者やリハビリへの活用など様々な方へアプローチができるメソッドです。

①11月24日(金) 16:30~19:00

メディカルピラティスの基本原則とエクササイズ

ピラティスには、エクササイズの効果を高めるための「基本原則」があります。
まずは基本原則を理解し、ピラティスのベーシックなエクササイズを学んでいきましょう。

②12月15日(金) 16:30~19:00

メディカルピラティスと姿勢改善

理想の姿勢に導くことが得意なピラティス。理想姿勢になるとどんなメリットがあるのか？
実際にピラティスエクササイズを実践し、体得していきましょう。

③12月22日(金) 16:30~19:00

メディカルピラティスを用いた慢性痛の予防と管理

ピラティスはエクササイズの中で、正しい動き方を習得することができます。
その結果、日常生活の動作が改善され、慢性痛などの予防や改善につながります。

●募集定員 各回20名

●対象・受講料

名古屋女子大学・名古屋女子大学短期大学部在学学生 無料

地域・一般の女性 3,000円/1回(6,000円/2回、9,000円/3回)

●会場 名古屋女子大学東館102多目的運動室

●服装 動きやすい格好 ※飲み物もお持ちください。

●講師 ウィメンズピラティス協会 代表理事 石原美香

こちらの
QRコードからも
申し込みが
できます♪



申し込み期間

①11/20(月)まで ②12/12(火)まで ③12/19(火)まで

※1度に複数回のお申し込みも可能です！

申し込み方法

メール(opencoll@nagoya-wu.ac.jp)にて

①氏名 ②ふりがな ③学籍番号(在学学生のみ) ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦受講講座名を送信

— 問い合わせ先 —

名古屋女子大学 オープンカレッジ事務室
TEL 052-852-9400(平日9:00~17:00)
Mail opencoll@nagoya-wu.ac.jp