2026年度桜楓学園

学生
無料

オンライン講座

座ってピラティス

どなたでも
申込可

椅子を使った独創的なピラティスで
体幹を整え　体の中から
さらに美しくなりましょう

プログラム　全6回　＊1回10分程度

第1回　骨盤から上に向かって流れるような上半身をつくる
第2回　横膜を使おう！体の側面を目覚めさせよう
第3回　お腹と背中をバランスよく鍛えて安定感のある体幹に
第4回　なめらかな上半身の動きを手に入れる
第5回　お尻～下肢を鍛えてスムーズな動きを目指す
第6回　強い腹部でゆるがない安定感を
＊期間中は何回でも視聴することができます

配信時期

①第１回～第３回　11月1日～1月31日
②第４回～第６回　12月1日～2月28日

好きな場所で
好きな時間に
何度でも
視聴できます

受講料（消費税込）

＊初めての方　1,100円/回　登録料550円
＊前回お申込みの方　550円/回
＊学生　無料
入金方法はお申込み後お知らせします



講師
日本女子大学児童学科
准教授　澤田美砂子先生

受講上の注意

◆本講座はご参加者ご自身の健康管理および安全確保のもとで実施していただくことを前提としております。安全にご受講いただくため以下の事項をご確認ください。

・持病のある方、通院中の方、医師から運動制限を受けている方は事前に主治医等へのご相談のうえご受講ください。
・講座受講中に生じた事故・けが・体調不良等につきましては当学園は責任を負いかねます。ご了承ください。
・座面が平らでひじ掛けがなく、背もたれのある安定した椅子を使用します。座ったときに足裏が地面に着くものをご用意ください。

申込み

(一社)日本女子大学教育文化振興桜楓会
桜楓学園　Email：ofugakuen@atlas.jwu.ac.jp
Tel ：03-3943-0052