

012

フィットネス&ヨガ入門

「筋力」や「柔軟性」を高めカラダの機能を向上しよう

講座内容

2023年秋に本学の学生向けに「フィットネス&ヨガ」イベントとして実施し、大変ご好評を頂きました。本講座は、年齢層を広げて子供から大人(シニア)まで、普段運動をしていない(できていない)方でも安心してご参加できる内容にアレンジしています。健康で充実した毎日を送るため活力あるカラダでいることは必要です。そんなカラダを支えている筋肉は健康の基本。「筋力」とともに、「柔軟性」や「機能」を向上させていくことは健康寿命の延伸に大いに寄与していることは皆さんもご存じの通りです。本講座は簡単な筋力トレーニングとヨガを通して、皆様のカラダを支える筋肉、さらには健康な気持ちであるためのヒントをご提供できる内容です。

期 間	6月8日	受講料	2,000円
曜 日	土曜日	定 員	30名
時 間	16:00~17:30	会 場	横浜・関内キャンパス
回 数	1回	持ち物	お水、動きやすい服装、タオル

講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	6月8日(土)	フィットネス&ヨガ入門 運動不足、運動初心者の方でも安心してご参加できる筋力トレーニングと体の柔軟性と機能を向上させるヨガを実施いたします。

講師紹介



川人 将裕(かわひと まさひろ)

スポーツトレーナー

スポーツトレーナー。創業より1300名のスポーツトレーナーを育成する。自身ではモデルの世界チャンピオンや日本を代表するスポーツ選手を担当する。

- ・2019年ワールドスーパーモデルプロダクションにて日本人初の世界チャンピオン「結子」さんの担当トレーナー
- ・2019年ミスユニバースインターナショナル世界チャンピオン「伊喜あや」さんの担当トレーナー
- ・東京2020オリパラ選手村フィットネスセンターにて世界各国選手のトレーニングサポート
- ・第43代ボクシングスーパーバンダム級OPBFチャンピオン「大竹秀典」さん担当トレーナー 世界戦(アリゾナ州)にてセコンド入り
- ・過去にはその他競技の日本代表選手の担当トレーナーを経験
- ・上場パーソナルトレーニングジムトレーナー育成講師
- ・2022年パリ・コレクションキッズJAPAN (JKFW) トレーニング講師
- ・2023年ミスグローバルJAPAN審査員・トレーニング講師



西林 さき(にしばやし さき)

ヨガインストラクター

ヨガインストラクター。大手ヨガスタジオで年間500本以上のクラスを担当。ヨガを通して子どもや女性の心と体のケアをしたいと考え、フリーランスに転向。学校や企業等で幅広く活動中。自身が運営するYoutube「さきヨガちゃんねる」は登録者数は22万人を突破。2023年ストレッチ本「90秒で体が変わるほぐしヨガ」を出版。ミス・ワールド2018ミスヨガ賞受賞。