

2026年初夏

ダイエット プログラム

D I E T
P R O G R A M

開催要項

会 場：大楠アリーナ2020 1階フィットネススタジオ 他
日 程：2026年6月13日(土)、7月4日(土)、7月18日(土) 全3回
定 員：20人 お申込み多数の場合は抽選となります。
講 師：松元啓祐トレーナー（ミズノスポーツ株式会社）

参加費
無料!

健康的に痩せたい！運動不足の方など、是非お申込みください！
地域の方を対象とした「ダイエットプログラム」です。
期間中は本学のトレーニングジムをご利用いただけます。

プログラム

第1回 6/13(土)
10:00～11:30



オリエンテーション&講義&エクササイズ

持ち物 室内用シューズ、運動着、タオル、飲料

- ①講義
健康的なダイエット方法をお伝えします
- ②トレーニングジム利用講習会
トレーニングジムのマシンの利用講習です
- ③お手軽、ながらエクササイズ
日常生活の合間のできる部位別エクササイズを実践します

第2回 7/4(土)
10:00～11:30



ストレッチ&エクササイズ

持ち物 室内用シューズ、運動着、タオル、飲料

- ①講義
ダイエットのための姿勢づくり
- ②ストレッチ&エクササイズ
美しい姿勢づくりのためのストレッチエクササイズを実践します
- ③TOP5エクササイズ
お尻、太もも、二の腕、お腹、背中を引き締めるトレーニングを実践します

第3回 7/18(土)
10:00～11:30



学内ノルディックウォーキング（実技60分・講義30分）

持ち物 リュック（両手が空くカバン）、屋外用シューズ
室内用シューズ、運動着、着替え、タオル、飲料

ノルディックポールを使用して、九産大学内をウォーキングします。
ポールを使うことで、膝腰の負担を軽減し、姿勢改善と肩こり・腰痛予防、
消費カロリーアップが期待できます。（雨天時は室内にて行います。）



申込み方法

◀QRコードまたはURLからお申込みください。