

本学園の学生及び教職員はすべて **無料** で参加できます！

第15回KITフィットネス フェスティバル2026

KIT フィットネス
フェスティバル

どなたでも参加できる健康イベントにぜひお越しください

令和8年10月11日(日) 受付11:00～

金沢工業大学 6号館多目的ホール 下記QRコードよりお申込みください

① 11:30～12:30

「カラダを整える！はじめてピラティス」

はじめてでも大丈夫！

ピラティスに興味がある方、久しぶりに再開したい方、経験者も大歓迎！
基本の動きから丁寧にいき、姿勢改善や肩・腰まわりの不調予防にもおす
すめ。身体が変わる心地よさを、ぜひ体感してください。

＊ヨガマットまたはバスタオルをご用意ください

講 師：笹木文雄 & 牧口茂子

参加費：1,000円



② 12:45～13:05

「気軽にスローエアロビック」

誰でも気軽に楽しめるスローエアロビック。やさしい
運動だからこそ、無理なく続けられ、しっかり効果を
実感できます。ぜひ一度体験してみませんか？

講 師：石川県スローエアロビック指導員
参加費：無料

③ 13:20～14:20

「肩甲骨革命 あなたの身体が変わる60分」

肩や首の重だるさ、姿勢の崩れ、腕の上がりにくさが気になる方へ。

肩甲骨をやさしく動かし、呼吸や姿勢も整えます。運動が苦手な方にもおすすめ！

身体が軽くなる「驚き」と「野村ワールド」をぜひ味わってみてください。

＊ヨガマットまたはバスタオルをご用意ください

講 師：野村健一郎 参加費：1,500円

野村健一郎



競技エアロビックス世界チャンピオン
国内外の主要大会で数々のタイトルを
獲得し、現在はエアロビクスやコンディ
ショニング指導者として全国で活躍中

④ 14:40～15:30

「やっぱりエアロは最高！

～気持ちよく動いて汗をかこう～

音楽に合わせて気持ちよくカラダを動かし、笑顔で汗を流せるのがエアロビクスの魅力！

初中級向けの動きで、楽しみながら爽快感と達成感を味わえます。経験者はもちろん、久しぶり
の方も大歓迎！「世界の野村」と笑顔あふれる時間を一緒に楽しみましょう！

講 師：野村健一郎 with 福島・笹木 他
参加費：1,500円



主 催：石川県エアロビックス連盟

協 賛：金沢工業大学 株式会社スズキ自販北陸

後 援：金沢市エアロビックス連盟 能美市エアロビックス連盟 野々市市エアロビックス連盟
小松市エアロビックス連盟 七尾市エアロビックス連盟 白山市エアロビックス連盟

お問合せ：金沢工業大学 スポーツ・健康推進課 sportkobo@mlist.kanazawa-it.ac.jp

