

南陽市運動スポーツ習慣化促進事業

プレオープン企画 第一弾

「子育て&働く女性のための

コンディショニング教室」



加藤 条治

(スピードスケート/元世界記録保持者/
オリンピック4大会連続入賞/バンクーバー
オリンピック500m銅メダル/山形市出身)



池田 めぐみ

(フェンシング/アテネ・北京オリンピック
出場/ヤマガタアスリートラボ代表理事)

10.15

日

10:00~12:00

場所：南陽市民体育館 エアロビルーム

参加費：無料

対象者：子育て中の女性や、働く女性
(親子、ご家族での参加も歓迎です)

プログラム

①アスリートトーク (60分)

「アスリートの健康管理やコンディショニング」
「参加者と質疑応答&トークセッション」

②コンディショニング体験 (60分)

※動きやすい恰好、タオルや飲み物などご持参ください
ヨガマットをお持ちの方はご持参お願いします。

概要

子育てや仕事等で使っている女性のカラダを、簡単なエクササイズでより良い状態に整え、自分の体を守ることの大切さを知る機会です。身体のバランスを整えて、毎日の生活を少しでも楽にしていきたいと思います。また少しでも日常生活が快適になるように、女性アスリートが実施している取り組みなどの情報も提供していきます。

11/5本格スタート「子育て&働く女性のためのコンディショニング教室」

月に1回アスリートがゲストで登場しトーク&一緒にコンディショニングを実施します。それぞれのゲストの方々からご自身の経験や、ジュニア選手育成の留意点など様々なお話も聞きつつ、意見交換を行い、一緒に体を動かす機会となります。是非ご参加ください。各回参加費：1,000円

- ・10/28 (土) 金丸雄介 (柔道/北京オリンピック代表) ※プレオープン第2段、無料
- ・11月予定! 桧野真奈美 (ボブスレー/トリノ・バンクーバーオリンピック代表)
- ・12月予定! 谷本歩実 (柔道/アテネ・北京オリンピック金メダル)



この事業は、スポーツ庁の令和5年度地方スポーツ振興費補助金(スポーツによる地域活性化推進事業)助成を受けて実施しています。

お申込みは
QRコードより
お願いいたします



お問い合わせ

担当：一般社団法人ヤマガタアスリートラボ
メール:yamagata.athlete.lab@gmail.com