

南陽市運動スポーツ習慣化促進事業

プレオープン企画 第二弾！

子育て&働く女性のための コンディショニング教室



10.28

15:00~17:00

土

< 特別ゲスト >

金丸雄介さん

北京オリンピック男子柔道代表
東京オリンピック全日本柔道男子コーチ

< 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ましょう。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。

< プログラム >

- ①アスリートトーク (30分)
「トークセッション&参加者と質疑応答」
- ②コンディショニング体験 (60分)
- ③柔道の要素を取り入れたエクササイズ (30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。

場所：南陽市民体育館 柔道場

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)

11/5から教室(全10回) が本格スタートします！

詳細のスケジュールについては、裏面をご確認ください。

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

- ・11/25 (土) 桜野真奈美 (ポブスレー/トリノ・バンクーバーオリンピック代表)
- ・12/9 (土) 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。



プレオープン企画&
教室の申込は二次元
コードよりお願い致
します。

主催：南陽市
運営：一般社団法人ヤマガタアスリートラボ
協力：株式会社つくばウエルネスリサーチ
協力：大塚製薬株式会社