

子育て&働く女性のための コンディショニング教室



お子様やご家族との参加大歓迎です！

2024年1/14（日）スタート
毎週日曜日15:00-16:30開催
場所：南陽市民体育館*

*第8回目以降は別途お知らせします。



全10回 1,000円/回



教室の申込は二次元コードよりお願い致します。

< 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。

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。



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

お問い合わせ(池田/長谷川)
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