

オリンピック

による特別講座!

世界の第一線で活躍してきたオリンピック選手による
とても貴重な講座です!ぜひご参加ください!

初めての方大歓迎!

オリンピックによる「ビーチヨガ」

～海の公園の砂浜で海風を感じながらヨガを楽しもう!～

10月17日(土) 会場: 海の公園砂浜

①10時30分～11時45分 ②13時～14時15分

※荒天時、中止(詳細はホームページ「金沢区 東京2020」をご確認ください。)

※各部定員15名。各部とも内容は同じです。 ※当日は動きやすい服装でご参加ください。

※各部15分前より受付開始(受付場所: 海の公園なぎさ広場管理棟階段下※シーサイドライン海の公園柴口駅出ですぐ)

※ヨガマットの準備ございます。(無料) ※更衣室はございますが、利用人数に限りがございます。シャワー室は利用できません。

講師 坪井 保菜美 さん(新体操) / 2008年北京オリンピック出場

5歳～20歳までの15年間新体操を続け、新体操日本代表選抜団体チーム(フェアリージャパン POLA)として、2008年北京オリンピック出場、2009年世界新体操選手権大会 種目別決勝4位入賞。2009年現役引退後はヨガインストラクター、新体操指導者、タレントとしてメディアでも活躍中。

参加費
無料!
来場者特典
あり!



オリンピックによる講演会

「食」を通じた「健康」・「美活」

～トップアスリートが教える「食事」を通じた
「美しさを保つ秘訣」、「健康な身体づくり」～

10月24日(土) 会場: 金沢公会堂講堂(定員:250名)

11時～12時30分(開場:10時30分) ※手話通訳・託児サービスが必要な方は
10月8日(木)までに下記問合せ先まで

協力: 金沢区食生活等改善推進員会(当日食育に関する展示を実施) 御連絡ください。

講師 田中 琴乃 さん(新体操) / 2008年北京、2012年ロンドンオリンピック出場

5歳で新体操を始める。2008年北京オリンピック出場2012年ロンドンオリンピック出場。2013年に現役引退後、女性の美を追求するトレーニングプログラムを全国で実施。また、POLAとはフェアリージャパン POLAの専属アドバイザー契約を結び、現役選手のメイク開発、サポートも行う。

事前申込制 ※当日は、マスクを着用しての来場をお願いいたします。 ※当日体調がすぐれない方のご参加はお控えください。

申込方法

いずれも電子申請(右記二次元コードまたは、ホームページ [金沢区 東京2020](#))
または、電話(045-788-7805)にて

※申込開始日 ①『オリンピックによるビーチヨガ』: 9月28日(月) 9時より

②『オリンピックによる講演会 「食」を通じた「健康」・「美活」』: 9月14日(月) 9時より



主催: 金沢区 お問合せ先: 金沢区地域振興課 / TEL: 045-788-7805