

# 開催スケジュール

全10回“行ける日”だけの参加でもOKです！1,000円/回  
小さなお子さん連れや親子、ご家族での参加も歓迎です

プレオープン企画にゲスト登場！  
お気軽に、体験をしに来てください

\*情報提供内容は変更の場合もあります。

加藤条治さん

トーク&コンディショニング

参加  
無料



金丸雄介さん

トーク&コンディショニング

参加  
無料



スピードスケート  
バンクーバーオリンピック  
銅メダル

10月15日 (日)

10:00-12:00

南陽市民体育館

柔道

北京オリンピック出場

10月28日 (土)

15:00-17:00

南陽市民体育館

1

簡単な  
体力測定

&  
コンディショニング

<運営>

ヤマガタアスリートラボ

11月5日 (日)

15:00-17:00

えくぼプラザ

2

コンディショニング  
&  
情報提供  
“アスリートにおける  
体調管理と対策”

<講師/協力>

池田めぐみ/大塚製薬

11月12日 (日)

9:30-11:00

南陽市民体育館

3

コンディショニング  
&  
情報提供  
“脱水影響と対策”

<講師/協力>

池田めぐみ/大塚製薬

11月19日 (日)

13:30-15:00

南陽市民体育館

4

トーク&コンディショニング



特別ゲスト ボブスレー

桧野真奈美さん

バンクーバーオリンピック出場

11月25日 (土)

13:30-15:00

南陽市民体育館

5

コンディショニング  
&  
各種質問タイム

<講師>

池田めぐみ

11月30日 (木)

18:00-19:30

南陽市民体育館

6

コンディショニング  
&  
情報提供  
“アスリートと睡眠”

<講師/協力>

池田めぐみ/大塚製薬

12月3日 (日)

10:00-11:30

南陽市民体育館

7

スペシャルタイム



一般公開

特別ゲスト 柔道

谷本歩実さん

オリンピック2大会金メダル

12月9日 (土)

10:30-12:00

シェルターなんよう

8

コンディショニング  
&  
情報提供  
“コンディショニング  
に役立つ栄養”

<講師/大塚製薬>

池田めぐみ/大塚製薬

12月11日 (月)

18:00-19:30

南陽市民体育館

9

コンディショニング  
&  
各種質問タイム

<講師>

コンディショニングコーチ

12月17日 (日)

10:00-11:30

南陽市民体育館

10

簡単な  
体力測定  
&  
コンディショニング

<運営>

ヤマガタアスリートラボ

12月23日 (土)

16:30-18:30

南陽市民体育館

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。

からだを  
整えて  
くらしを快適に。

申込フォーム



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