

参加費無料

# 運動習慣を身につけよう

## 3ヶ月集中チャレンジ

### 参加者限定ワークショップ



2026年

1月 24日 (土)

運動を習慣化！

モチベーション向上レッスン

時間 10:30～12:00 (90分間)

講師 マッスルゲートジャパンカップ

場所 YYY CLUB GOTEMBA

レギンス競技優勝 中島純玲 氏

運動習慣を身につけるためのポイントや、ウェイトトレーニングのメリットなどを中心にモチベーションアップを目指す内容！「続けたいけど続かない…」そんな方にもおすすめ

2月 2日 (月)

おとなの食育&運動習慣  
長続きのコツ

時間 18:30～20:00 (90分間)

講師 アスリートフードマイスター

場所 YYY CLUB GOTEMBA

富岡 智奈美 氏

アスリートフードマイスターによる、食育と栄養の基礎を学ぶワークショップ  
毎日の食事と運動をつなげて考えながら、カラダづくりに役立つポイントを楽しく学びます

講師による  
簡単な調理デモン  
ストレーションもあり！



3月 7日 (土)

理想のカラダを手に入れよう！  
トレーニング応用術

時間 10:30～12:00 (90分間)

講師 マッスルゲートジャパンカップ

場所 YYY CLUB GOTEMBA

レギンス競技優勝 中島純玲 氏

マシンエリアで中・上級者向けのトレーニングなど、実践を取り入れたワークショップ  
トレーニングの幅を広げたい方や、より効果的に身体を鍛えたい方におすすめ  
いつものトレーニングを少しステップアップしてみませんか？

お問合せ・お申込は お電話またはwebから



SPORTS

YYY CLUB SPORTS GOTEMBA

〒412-0045 御殿場市 川島田252-1 Y-TOWN2F



☎ 0550-70-2545