



ストリートワークアウトジャパン代表
仲宗根 雄三 が教える!

KOZAPa! Outside GYM

自重 トレーニング ビギナーセッション

ひとりでも気軽に楽しめる自重トレーニングを体験しませんか?
鉄棒等の器具を使用して遊び感覚で行える運動。
簡単な動作で、無理なく筋力をつけて、バランスの良い体を目指そう!



(講師)仲宗根雄三さんプロフィール

沖縄県沖縄市出身。

ストリートワークアウト (SW) という、公園にある鉄棒等の器具で遊び感覚で体作りができる運動を全国に広めるべく、2016年に世界 SW 連盟に加盟し、沖縄県沖縄市に日本支部を立ち上げる。

沖縄県の適正飲酒(健康ってなんだろう?)のCMに出演。

SWの全国への普及に努めると同時に、国際大会でも活躍できる人材育成の強化も進めている。

📌 自重トレーニングビギナーセッション

講 師：仲宗根 雄三(SWJ 代表)、仲宗根 麗(SWJ 事務局長)

日 程：令和元年 5 月 10 日・17 日・24 日・31 日(毎週金曜日雨天決行)

会 場：コザ運動公園沖縄市陸上競技場内

時 間：19:00~20:00

参加費：**無料** 申し込み不要

対 象：どなたでもご参加可能(小学生以下は保護者同伴)

内 容：ストレッチや、ペアでできる筋トレ。鉄棒を使った効果的な運動方法など。

服 装：動きやすい服装、スニーカー

持ち物：タオル、水

📌 オープンワークアウト

ロープやタイヤなどの、海外でも話題のワークアウト器具を自由に使って運動をできます。

時 間：20:00~21:00 (初心者クラスの後の時間)

参加費：**無料** 申し込み不要

対 象：18 歳以上

* 初心者クラス終了後、引き続き同場所での開催となります。

* オープンワークアウトだけのご参加も可能です。

* クラス形式ではなく、ご自身のペースで運動を行う時間です。使用方法などは、お教えします。

コザを元気に、パッ!と明るく

KOZAPa!

コザ アスレチック パーク

コザ運動公園(KOZAPa!)

〒904-0032 沖縄県沖縄市諸見里 2 丁目 1-1

お問い合わせ：098-932-0777

<https://www.kozapa-osi.jp>

<協力>



ストリートワークアウトジャパン
<https://www.swj.okinawa/>