

KOZAPa! Outside GYM

自重トレーニング ビギナーセッション

ストリートワークアウトは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、自分の重さを利用して無理なく筋力をつけて、バランスの良い体を目指しましょう！

6/7・14・21・28 無料開催！

コザ運動公園沖縄市陸上競技場内ウォームアップエリア

1部：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 6月7日・14日・21日・28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



第1回開催時。みなさん笑顔で楽しくトレーニングしました！

2部：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 (ビギナーセッションの後の時間)

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/>