

FREE



初夏の運動フェス

身体を動かすって、
意外と気持ちいい。

7.06 2025
SUN

09:00-19:00

場所/パークタワー晴海。

運動コンテンツ概要

子ども向け「はじめてのスポーツ教室」
@アクティブパーク



野球、バスケ、かけっこ、サッカーどれが自分に合うのか？プロ指導者からお試し体験※推奨年齢3歳～小学3年生

親子で楽しむ「運動知育教室」 @キッズスペース



親子で一緒に、運動と脳のつながりを楽しく体験。知育と運動が融合した特別プログラム！

大人向け「はじめてのマットピラティス」
@オーナーズリビング



しなやかな身体とインナーマッスルを強化するピラティス。涼しい人口芝の上でプロ指導者からお試し体験

完全マンツーマンの「パーソナルトレーニング」 @アクティブスタジオ



プロのトレーナーによる身体評価・ストレッチ・トレーニング！肩こり腰痛、ストレートネック改善や体力向上に！

利用者15万人突破！
楽しい！が生まれる、
運動の入り口を。

eviGym

パーソナルジムのエビジム

パーソナルジム eviGym | クルル株式会社

090-6594-9526 matsubara@evigym.com

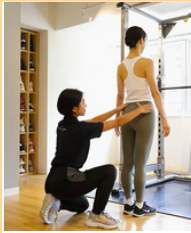
お申込みは
こちらで1分！



場所・開催時間・内容

🎉 すべて無料で参加OK！

野球もピラティスも、すべてのプログラムが住民限定で無料体験いただけます。
予約数に限りがあるため、気になるものはお早めにご予約を！ 複数参加も大歓迎。
もちろん、当日の飛び入り参加もOKです。

プログラム	場所	時間	内容	講師
パーソナル トレーニング 体験 (大人向け)	アク ティ ブ ス テ ー シ ョ ン	9:00- 19:00 60分/回	60分で、身体が軽くなる。 eviGymのプロトレーナーが姿勢や可動域をチェックし、その場でストレッチ・トレーニングをご提案。普段の生活をラクにする“体のメンテナンス時間”を体験してみませんか？	 パーソナルジム LeviGym パーソナルトレーナー
はじめての マット ピラティス (大人向け)	オー ナー ズ リ ビ ン グ	[1回目] 9:00- 10:00 [2回目] 10:30- 11:30	女性らしいしなやかなボディラインを目指す方にぴったりのピラティス。 プロアスリートの機能改善を担う講師が、姿勢改善や疲労ケアを通じて“動ける体”を育てます。運動が久しぶりの方でも大丈夫。優しい動きで美しく、健康に整える贅沢なひとときを。	 中田真美：BASIピラティス資格保持者。アスレティックトレーナー資格も有し、姿勢改善や身体づくりの専門家。
自宅でできる 子どもの 運動サポート 講座 (大人向け)		13:00- 14:00	運動が苦手？家庭でできるサポート術を学ぶ 「運動ができない」に悩む保護者へ。小山啓太先生が、遊びや関わりを通じた運動発達のヒントを紹介。家庭でのサポート力が高まる60分です。	 小山啓太（群馬大学准教授／eviGym技術責任者） MLB傘下チームや五輪関連施設でも指導経験を持つ、“科学と現場”の両輪で動けるトップトレーナー。 米国NATA-ATCの希少資格を持ち、発達期の子どもからトップアスリートまで、幅広い層に向けた運動指導と障害予防を専門とする。研究と現場の知見を融合させたアプローチで、全国の親子から高い信頼を集めている。
親子で学ぶ 運動教室 「子どものアスレチック」	キッズ ルーム	10:30- 11:30	運動神経と脳を育む！親子でアスレチック体験 MLBや大学での指導経験を持つ小山啓太准教授が監修。走る・跳ぶ・くぐるなど多様な動きで、子どもの“からだ”と“脳”の発達を楽しくサポートします。	
はじめての 野球教室 (子ども向け)		9:00- 10:00	“野球って楽しい！”を引き出すやさしい体験会 ティーボールで安全に野球デビュー。MLBでの指導経験を持つ小山啓太先生が、楽しく“打つ・投げる”を体験できる安心の入門プログラムです。	
はじめての かけっこ教室 (子ども向け)	アク ティ ブ パ ー ク	10:30- 11:30	速く走るって気持ちいい！楽しく走力アップ 全国駅伝経験を持つ石橋さくらトレーナーが指導。ドリルやゲームを通して、足が速くなるコツを楽しく学べる子ども向けレッスンです。	 石橋さくら：全国駅伝・インターハイ中距離で実績を持つトレーナー。走力向上のドリルと遊びを指導。
はじめての バスケ教室 (子ども向け)		13:30- 14:30	はじめてのバスケに笑顔で挑戦！ 全国優勝の実績を持つ山田桃子トレーナーが、ドリブルやシュートを楽しくレクチャー。初心者でもバスケの楽しさを自然に体験できます。	 山田桃子：早稲田大バスケット部出身。全国優勝経験を持ち、現在はキッズや高校での指導も幅広く担当。
はじめての サッカー教室 (子ども向け)		15:00- 16:00	プロ指導でサッカーが好きになる！ JICAや湘南ベルマーレで活躍した鈴木慎吾コーチが担当。ボールに触れ、走って遊ぶことで、自然とサッカーへの関心が高まる初級体験です。	 鈴木慎吾：湘南ベルマーレやラオスサッカー連盟などでコーチ歴を持つ。ジュニア指導にも定評あり。

