

# 速トレ!

健康・運動・ボディデザイン教室

## 9/29~12/8

(週一回：毎週金曜日 19:00~20:30)

**参加費：無料**

- 開催場所：奥武山陸上競技場  
※雨天時は沖縄セルラーパーク那覇（屋内運動場）
- 対象：小学4年生～一般社会人（抽選30名）

健康運動を通して各年代の世代間交流もかねておりますので、お申し込み頂いた中から各年代のバランスを考えて選考していきます。\*未成年者は家族同伴でお願いします。

「速トレ申込み」と明記の上こちらのメールにお申込みください。

[info@athlete-koubou.okinawa](mailto:info@athlete-koubou.okinawa)

## 速トレ!とは

アスリート工房代表 譜久里 武氏が考案した、運動プログラム。加齢と共に低下する、柔軟性、瞬発力、筋力、基礎代謝を高める為、走るという行為をベースとした様々な動作や動きを取り入れたプログラムです。これから成長していく子供達にも効果的なプログラムになっています。この教室では、測定会やミニ運動会など楽しみながら続けられるプログラムを用意しております。



**講師：譜久里 武**

プロフィール：アスリート工房代表、沖縄マスターズ陸上競技協会理事長、沖縄大学客員教授

40歳以上の日本人で100mを10秒台で最初に走った選手。

2013年世界マスターズ陸上100m 銀メダル

2015年世界マスターズ陸上4×100mR 金メダル

2016年世界マスターズ陸上100m 銀メダル



楽しく、愉しむ  
スポーツ

## 総合型地域スポーツクラブ JOYSPO

おきなわジョイスポ運動



### おきなわジョイスポ運動って何?

地域に住む方が元気になる、地域も元気に! 沖縄県が推進する地域スポーツ活動・健康力向上事業「おきなわジョイスポ運動」では、総合型地域スポーツクラブ(以下、総合型クラブ)を通じて、地域の方々「楽しく、愉しむスポーツ=JOYSPO」の時間を楽しめるようサポートします!

### 総合型地域スポーツクラブって?

キーワードは「多様目・多世代・多様性」学校や公民館、体育施設などの地域に根ざした施設を拠点に、子どもからシニアまで、それぞれの興味・関心に応じてさまざまなスポーツや文化的活動を楽しむことができる非営利の組織です。



一般社団法人 地域総合型スポーツクラブ

## アスリート工房



アスリート工房は現在県内7地域、全11種類のコースで「たのしく続けることが成長につながる」という考えのもと活動しております。障がいの有無・年齢・スポーツの種目・目的に問わず「みんながたのしくかけっこを通して交流できる」地域に根差したスポーツクラブを目指しております!

詳しくはこちら→<http://athlete-koubou.okinawa>



沖縄県



Sports Islands  
OKINAWA

一般社団法人 地域総合型スポーツクラブ

## アスリート工房

お問合わせ

TEL:080-3188-2170

メール: [info@athlete-koubou.okinawa](mailto:info@athlete-koubou.okinawa)

<http://athlete-koubou.okinawa>