

# 輝く世代向け講座実施報告書

講座名：令和6年度 輝く世代向け講座

日時：11月15日(金) 19時30分～20時30分

参加者 36名 (男性：2名 女性：34名)

テーマ：暗闇フィットネス

～周りの目を気にせず一心不乱に燃焼しよう!!～

講師：セントラルスポーツ（株）山本 恭平氏

(健康運動指導士 MFA インストラクター)

場所：すまいるズ 煉瓦館 コットンホール

内容

1. 開講挨拶
2. 講師挨拶
3. 講座開始
  - ・【15分間】ジャンプ!パンチ!ボクシングの動きで燃焼にブーストを!!
  - ・【35分間】体が温まったところでピラティスを行い、体を引き締める!!
4. 閉講挨拶

## 講座の様子

輝く世代（20～50歳代）向け講座『暗闇フィットネス』として今回は、お部屋の照明を暗くし、軽快な音楽と共にトレーニングしました。

暗闇であるからこそ、周りの参加者の目を気にすることなく、一心不乱にフィットネスを楽しむことができました。また、講師からの楽しい掛け声で会場に一体感が生まれ、最後までトレーニングをやりきり、気持ちいい汗を流しました。

受講者の方から「久しぶりに楽しいと思えるレッスンだった」「楽しくてあっという間に終わった」「暗い室内だから恥ずかしくなくてよかった」等のお言葉をいただきました。

