

# 【「東京体育館」から事業参加者募集のお知らせ】

2025.1 東京都スポーツ協会情報提供用

## 1: シニアのための毎日エクササイズ教室②「毎日の不便を喜びに変える筋力アップの方法」【受付中】

ボディビルダーでもあり、中高年専門のパーソナルトレーナー枝光聖人氏より、日常に取り入れやすい筋トレを伝授。肩、腰、膝痛などの予防から解消までのノウハウを学びましょう！

日時：2025年1月14日（火）14:00～16:00 場所：東京体育館 第一会議室

対象：概ね50歳以上の方 定員：60名（定員になり次第締切） 参加料：1,000円

講師：枝光 聖人 氏（パーソナルトレーナージャパン株式会社代表取締役、中高年専門

のパーソナルトレーニングジム心身健康倶楽部、全米認定パーソナルトレーナー等多数）

■申込・詳細：[https://smilesports.jp/event/tmg/post\\_296.html](https://smilesports.jp/event/tmg/post_296.html)



## 2: 観戦を楽しむための「みるスポ」講座「天皇杯・皇后杯 2025 年全日本卓球選手権大会」【受付中】

観戦に加えて、ロンドン2012オリンピック卓球女子団体銀メダリストの平野早矢香さんが、大会の見どころや注目の選手、自身のオリンピック体験談などを講演。さらにミニ卓球教室も開催！

日時：2025年〈講座〉1/18(土)、〈大会観戦〉1/25(土) 場所：東京体育館メインアリーナ等

対象：ジュニア世代及び初心者の大人※中学生以下は保護者同伴 定員：60名（定員になり次第締切）

参加料：一般2,000円、中学生以下1,000円(受講料、観戦チケット、大会プログラム込)

■申込・詳細：[https://smilesports.jp/event/tmg/\\_49.html](https://smilesports.jp/event/tmg/_49.html)



## 3: 「～トップアスリートの夢の叶え方～トップスポーツアスリートフォーラム 2025」【受付中】

世界のトップで戦った同世代の二人が赤裸々に語ります。強くなるための流儀、ライバルの存在、日本と世界の違い（環境や指導者、スポーツの捉え方等）、部活動地域移行に思う事など。※テーマ変更有

日時：2025年2月9日（日）14:00～16:00 場所：東京体育館 第一会議室

対象：どなたでも（中学生以上）120名（定員になり次第締切） 参加料：一般1,000円、中学生500円

ゲスト：松本 薫 氏（ロンドン2012オリンピック柔道女子-57kg級金メダリスト）

太田 宏介 氏（元サッカー日本代表、FC町田ゼルビアアンバサダー）

■申込・詳細：[https://smilesports.jp/event/tmg/2025\\_1.html](https://smilesports.jp/event/tmg/2025_1.html)



## 4: 初心者も経験者も大歓迎！「ジュニアのためのチアリーディング体験教室」【1/6 受付開始】

ジュニアのみなさん、チアリーディングを体験してみませんか！はじめて体験する方も、すでに競技を始めている方も大歓迎。コーチ陣によるデモンストレーションも行い楽しく真剣に指導します。

日時：2025年3月1日（土）10:00～12:00 場所：東京体育館 サブアリーナ

対象：小学1～6年生、中学1～3年生（男女問わず）※小学生の方は保護者同伴でお願いします。

定員：60名（定員になり次第締切） 参加料：500円

講師：鈴木 里奈 氏（全日本学生選手権《優勝》、JAPAN CAP《3位》）

■申込・詳細：[https://smilesports.jp/event/tmg/post\\_298.html](https://smilesports.jp/event/tmg/post_298.html)



お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで

お申込みページ▶



<https://smilesports.jp>



0120-612-001

☎携帯電話からはフリーダイヤルへのお電話はできません。



03-6380-4243

☎お電話でのお申込み・お問い合わせは平日10:00～17:00

