



令和5年11月28日  
生活文化スポーツ局

## ～運動に苦手意識があるあなたへ～

# 「だれでもフィットネス」無料体験教室開催！新動画も配信開始！

子供や高齢の方を中心に、気軽にだれでも楽しめるフィットネス動画を活用し、スタジオで楽しく体を動かす無料体験教室を開催します。都内各所で開催しますので、お近くの会場がありましたら、是非お気軽にご参加ください。

また、ご自宅で気軽に楽しめる、新たなフィットネス動画も制作し、本日公開しました。「親子で」「仲間内で」「孫と一緒に」「一人でも」楽しみながら健康増進を目指しましょう！

サンキューー！！

本日公開の動画には、**パンサーの尾形貴弘さん**が出演！



## 1 フィットネス体験教室（参加費無料）

### （1）概要

令和4年度の動画制作に協力いただいたフィットネスクラブのスタジオで、インストラクターと楽しく体を動かす教室を開催します。佐藤弘道さん（※）が監修した動画も使用します。参加費は無料ですので、以下の専用ホームページから是非お申込みください。

（※）フィットネス体験教室には、佐藤弘道さんは参加しませんのでご注意ください。

#### 【フィットネス体験教室連携事業者】（五十音順）

- ・コナミスポーツ(株)
- ・(株)THINK フィットネス (GOLD' S GYM.)
- ・セントラルスポーツ(株)
- ・(株)ルネサンス



佐藤弘道さんが監修した動画を活用！

### （2）開催日程等（全20回）

各回の開催日時、開催場所等の詳細は、別紙をご覧ください。なお、変更となる場合がありますので、最新の日程は、（3）に記載のホームページを必ずご確認ください。

※ フィットネス体験教室への取材をご希望の場合は、以下の問合せ先までご連絡ください。（フィットネスクラブへの直接のお問い合わせはお控えください。）

### （3）参加申込用ホームページ等

- ・ホームページ「だれでもフィットネス フィットネス体験教室」からお申込みください。

<https://daredemofitness.metro.tokyo.lg.jp/>

※参加申込みは先着順となりますので、ご注意ください。

- ・お申込みに関する問合せ先 だれでもフィットネス事務局（テレビ朝日映像 株式会社 内）  
電話 050-1809-1319（平日 9:00～18:00）〔年末年始、祝日は除く〕

ホームページ



## 2 新動画の配信

### (1) 概要

ご自宅で行い始めるよう、パンサー尾形さんが、インストラクターと一緒に、気軽にだれでも楽しめる3分程度のフィットネスを紹介します。(キッズ編・シニア編各4本)

【動画制作連携事業者】(五十音順)

- ・スポーツクラブNAS(株)
- ・(株)ティップネス
- ・(株)東急スポーツオアシス
- ・野村不動産ライフ&スポーツ(株)(スポーツクラブ メガロス)

### 〈動画イメージ〉



【キッズ編】体の中心をきたえる親子体操(5歳~6歳向け)



【キッズ編】体育のミカタ(小学生向け)



【シニア編】エアロビストレッチ(孫や子供世代と一緒に)



【シニア編】リズムダンス(仲間同士で楽しめる)

### (2) 公開先

- ・YouTube チャンネル「スポーツ TOKYO インフォメーション」  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLbPYTdHEpoHFOGakmOXiDAMICLiMMfRGo>
- ・ホームページ「スポーツ TOKYO インフォメーション」  
[https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/hajimeru\\_daredemo\\_fitness/index.html](https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/hajimeru_daredemo_fitness/index.html)

YouTube ホームページ



本件は、「『未来の東京』戦略」を推進する事業です。

戦略 16 スポーツフィールド東京戦略「スポーツフィールド・TOKYO」プロジェクト

【問合せ先】

生活文化スポーツ局スポーツ総合推進部スポーツ課  
電話 03-5320-7847 (直通)

## フィットネス無料体験教室開催日程一覧

	日程	開催場所	開催時刻	
1	12月15日(金)	セントラルフィットネスクラブ24 南青山(港区)	キッズ	16:00~17:00(1時間)
			シニア	15:00~16:00(1時間)
2	12月17日(日)	ゴールドジム練馬高野台東京(練馬区)	キッズ	13:30~14:30(1時間)
				15:30~16:30(1時間)
3	12月18日(月)	コナミスポーツクラブ 稲城(稲城市)	キッズ	16:00~16:45(45分)
			シニア	14:30~15:15(45分)
4	12月20日(水)	コナミスポーツクラブ 府中(府中市)	キッズ	17:00~17:45(45分)
			シニア	15:45~16:30(45分)
5	1月7日(日)	ゴールドジム東陽町スーパーセンター(江東区)	キッズ	10:00~11:00(1時間)
				12:00~13:00(1時間)
6	1月8日(月・祝)	ゴールドジム南大沢東京(八王子市)	キッズ	15:30~16:30(1時間)
				17:30~18:30(1時間)
7	1月12日(金)	コナミスポーツクラブ 中野富士見町(中野区)	キッズ	16:00~16:45(45分)
			シニア	14:30~15:15(45分)
8	1月17日(水)	スポーツクラブルネサンス 両国24(墨田区)	シニア	11:45~12:45(1時間)
				13:15~14:15(1時間)
9	1月18日(木)	スポーツクラブルネサンス 早稲田(豊島区)	シニア	10:15~11:15(1時間)
				11:45~12:45(1時間)
10	1月19日(金)	スポーツクラブルネサンス 北砂(江東区)	シニア	10:30~11:30(1時間)
				12:00~13:00(1時間)
11	1月22日(月)	セントラルフィットネスクラブ 八王子(八王子市)	キッズ	16:00~17:00(1時間)
			シニア	11:00~12:00(1時間)
12	1月25日(木)	コナミスポーツクラブ 自由が丘駅前(目黒区)	キッズ	16:00~16:45(45分)
			シニア	14:30~15:15(45分)
13	1月29日(月)	コナミスポーツクラブ 八王子(八王子市)	キッズ	16:00~16:45(45分)
			シニア	17:15~18:00(45分)
14	1月30日(火)	セントラルウェルネスクラブ24 上池袋(豊島区)	キッズ	16:00~17:00(1時間)
			シニア	11:00~12:00(1時間)
15	2月3日(土)	ゴールドジム東陽町スーパーセンター(江東区)	キッズ	13:00~14:00(1時間)
				15:00~16:00(1時間)
16	2月5日(月)	セントラルウェルネスクラブ24 ときわ台(板橋区)	キッズ	16:00~17:00(1時間)
			シニア	10:00~11:00(1時間)
17	2月6日(火)	スポーツクラブ&スパルネサンス 亀戸24(江東区)	シニア	14:45~15:45(1時間)
				15:50~16:50(1時間)
18	2月8日(木)	スポーツクラブルネサンス 北千住(足立区)	シニア	12:30~13:30(1時間)
				15:15~16:15(1時間)
19	2月12日(月・祝)	ゴールドジム北千住東京(足立区)	キッズ	15:30~16:30(1時間)
				17:15~18:15(1時間)
20	2月23日(金・祝)	セントラルウェルネスクラブ24 葛西(江戸川区)	キッズ	11:00~12:00(1時間)
			シニア	10:00~11:00(1時間)

※ 上記の日程が変更となる場合がありますので、最新の日程は、ホームページ「だれでもフィットネス フィットネス体験教室」を必ずご確認ください。<https://daredemofitness.metro.tokyo.lg.jp/>