

参加者募集！！

体力維持教室

# 「タニラダー」

笛吹市民対象

参加費 **無料**

石和南小学校体育館

令和7年 ～日時～

5月22日(木)、  
6月4日(水)・5日(木)、  
7月2日(水)・3日(木)・17日(木)、  
8月6日(水)・7日(木)、  
9月3日(水)・4日(木)・18日(木)・24日(水)、  
10月9日(木)、  
11月5日(水)・27日(木) 計15回

- 内容 ラダーを使用した軽運動
- 定員 30名
- 持ち物 タオル・室内履き・飲み物

**18時30分開始**  
約1時間

■講師 **ヴァンフォーレ甲府**  
**フィットネスダイレクター**  
**谷 真一郎 氏**



愛知県立西春高校から筑波大学に進学し、蹴球部に在籍。在学中に日本代表へ召集される。同大学卒業後は柏レイソル(日立製作所本社サッカー部)へ入団し、1995年までプレー。引退後は柏レイソルの下部組織で指導を行いながら、筑波大学大学院にてコーチを専攻する。その後、フィジカルコーチとして、柏レイソル、ベガルタ仙台、横浜FCに所属し、2010年よりヴァンフォーレ甲府のフィジカルコーチを務め2020年からはアカデミー選手のフィジカル向上を目的としフィットネスダイレクターに就任。『日本で唯一の代表キャップを持つフィジカルコーチ』である。

## ■申込方法

下記問い合わせ先までお申込みください。

## ■問い合わせ先

生涯学習課スポーツ推進担当  
(055-261-3338)

日頃仕事等で運動をする機会が少なくなっている中、音楽に合わせ、楽しく体を動かし、運動不足解消やストレス緩和を図ることを目的として市民を対象に、運動教室を開催します！  
初めての方も大歓迎！誰でも気軽に参加できます。