

令和5年度但馬スポーツ推進委員会女性委員研修会

3月10日（日）に豊岡市の出石 B&G 海洋センター体育館において、但馬スポーツ推進委員会女性委員研修会が開催されました。

朝来市スポーツ推進委員会からは5名の委員が出席し、「バレトン」と「ヨガ」の2種目の研修を受けました。

「バレトン」とは、バレエ・ヨガ・フィットネスの3種類の運動を組み合わせた有酸素系のプログラムです。講師を見ながら動くため、誰でも行えるトレーニングですが、普段使わないような身体の部分も動かすため、かなりの運動量に感じました。

その後、「ヨガ」でリラックスしながら心身を整え、2時間という短い時間ではありましたが、充実した研修会となりました。

【 研修会の様子 】

