



# よいスポ Times

No.4

こんにちは、よいスポ事務局です。

第3回目のよいスポ times をご覧いただけましたか？ 苦駒の佐々木孝介監督と現役球児による野球教室。現役球児による指導は子供達嬉しそうでしたね。

そして今回は、YSPトレーニング事業のスタートから参加いただいている方のインタビューです！

また、2019の各事業写真をご覧ください。

## 【YSP トレーニング】(水) 1部 9:30 2部 18:30

・インタビューはYSPトレーニング事業スタートから参加されてるSさんです！（匿名でお願いします。）

**\*YSP トレーニングってどんな教室ですか？**

『講師先生の優しい声に癒されつつ、参加者の明るく元気な笑い声に元気を貰いながらの1時間30分のトレーニングです。それぞれの動きを毎回丁寧に教えて頂けるので安心して参加出来ます。』（先生には申し訳ないですが、長年教室に参加してますが翌週には動きを忘れてしまう私でも大丈夫です。笑）

**\*どんな内容のトレーニングをしてるんですか？**

『トレーニングは、ストレッチ・筋トレ・フローヨガなどを無理なく参加者にあわせて指導していただきます。また、トレーニング前後には入念にストレッチをするので身体の痛みもなく、普段使わない筋肉を知らず知らず動かし効果が出ていると思います。』

**\*YSP トレーニングに参加して変化はありましたか？**

『長く続けることができなかつた事がいつの間にか出来るようになるのも喜びの一つです。』

**\*最後に一言お願いします。**

『2部は18:30からですので、お仕事をされてる方も参加しやすいのでお勧めです。1部は定員オーバーですが。。笑

YSP トレーニングで心も身体も柔軟にして、これからの日々を楽しみましょう。』



## 【2019年 各事業の様子です】



2020年  
東京オリンピックを地域スポーツから盛り上げていきたいと思います！今年もよろしく  
お願いします。