



当資料は 7/13(水)自動車産業記者クラブにて
資料配布させて頂いております。

報道関係各位

2011年7月13日

MERIDA Cyclo Nights ～

『夕涼み 走って痩せるスポーツバイク講座』のご案内

当社の連結子会社である株式会社ミヤタサイクル(本社:東京、代表取締役社長:高谷信一郎)は、環境にやさしく、美容や健康に役立つ自転車通勤やサイクリングを始めたいと思っている方を対象に『夕涼み 走って痩せるスポーツバイク講座』を開催いたします。この講座は、皇居外苑を会場として開催するもので、同社は丸の内周辺の街づくり団体を中心に組織した皇居外苑の活性化を図る実行委員の一員としてこの講座を実施いたします。

本講座はエネルギーに頼らず、有酸素運動でダイエット効果も期待できる自転車をライフスタイルに取り入れ、この夏を元気に乗り越えるヒントを得ていただけるプログラムとなっております。本講座の特典として、参加者全員に、MERIDAバイクのご購入補助券¥2,000分をプレゼントいたします。

なお、本講座は、環境省の許可を得て、三菱地所株式会社とエコツツェリア協会が展開する節電しながらも夏を快適に過ごすためのプロジェクト『丸の内 SUPER COOLBIZ』と連携して開催するものです。

■開催概要

- 講座名 MERIDA Cyclo Nights ～ 『夕涼み 走って痩せるスポーツバイク講座』
- 開催場所 皇居外苑 楠正成公像周辺パーキングエリア
- 主催 皇居外苑活性化実行委員会2011 委員 株式会社ミヤタサイクル
- 開催日 7月27日(水)、8月3日(水)、24日(水)、31日(水)
- 開催時間 17:00～19:00 (座学セミナー 17:00～17:40) 【受付】16:30～
詳細につきましては、ミヤタサイクルホームページをご参照ください。
- お申込み方法 ミヤタサイクルホームページよりお申し込み下さい。
- 定員 先着20名 最少催行人員:5名
- 参加費 ¥1,000(消費税込み)
- 参加者特典 参加者全員にMERIDAバイクご購入補助券¥2,000分をプレゼントします。
- 服装・持ち物 動きやすい服装、運動靴でご参加ください。
ご希望の方は、講座終了後、新丸ビル「バイク&ラン」(<http://www.bike-run.jp/>)の更衣室、シャワー室を無料でご利用いただけます。
- その他 お荷物・貴重品はお預かり出来かねますので、各自管理下さい。
- 事務局 株式会社ミヤタサイクル
ホームページ <http://www.miyatabike.com>

■使用予定自転車



●MERIDA最新スポーツバイクをご用意しております。



マウンテンバイク



クロスバイク



ロードバイク

■講義内容

- ① スポーツバイクとは？
(特徴と楽しみ方、交通ルール、ウェアやグローブなどのアクセサリーの選び方について)
- ② スポーツバイクを選ぶポイント
(シチュエーションに応じたバイク選びについて)
- ③ トラブル予防策
(パンク等のトラブルの原因と予防策について)
- ④ スポーツバイクと健康
(運動効果の高い乗り方、足が太くならない乗り方、ハートレートモニターの効果的な使い方について)
- ⑤ ボディケア
(運動中・運動後のエネルギー補給、夏の紫外線対策について)
- ⑥ MERIDA バイク試乗会
(乗り方、降り方、ギアの使い方などについて)

■講師プロフィール



ナチュラルライフコーディネーター
佐々木恵美(ささきめぐみ)

心もカラダもハッピーになる彩りのある食とリラックスして楽しむための自転車のある生活を広く提案。
フリーランスとして、女性目線、初心者目線の楽しむための自転車ツアーや商品の企画、各媒体での取材などで活躍中。プライベートでは、食&農&自転車のぷち旅を満喫中。