

**ヒューマンアカデミーライフスタイルクラブ × 自転車総合情報サイト「Cyclist」**

「春の横浜ベイサイドを自転車散歩！女性のための手ぶらでサイクリング♪1day レッスン」開催  
～女性専用スポーツサイクルブランド Liv(リブ)の最新モデル試乗やノベルティグッズのプレゼントも！～

ヒューマンホールディングス株式会社の事業子会社で、教育事業を運営するヒューマンアカデミー株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役:新井孝高)が運営する体感型総合学習サービス「ヒューマンアカデミーライフスタイルクラブ」は、株式会社産経デジタル(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:鳥居 洋介)が運営する自転車総合情報サイト「Cyclist」とタイアップし、2018年3月17日(土)に神奈川県横浜市中区、「春の横浜ベイサイドを自転車散歩！女性のための手ぶらでサイクリング♪1day レッスン」を開催します。

本講座は、講師に女性サイクリストの大宅 陽子氏を招き、サイクリングをこれから始めたい女性や、ロードバイクやクロスバイクを購入したものの乗りこなせていない女性に向け、基本的な自転車の乗り方や自転車を使ったボディメイクから、自転車ファッションの着こなし術&自転車旅の楽しみ方を学び、自転車ライフを共に楽しめる仲間との出会いを創出する1day レッスンです。

近年、素敵なウエアに身を包んで自転車に乗る女性サイクリストを街中で見受けられることが増えてきました。サイクリングは、ファッション要素だけではなく、有酸素運動による健康・美容効果や筋力低下の予防効果等が期待でき、健康志向の高い女性からも注目が高まっています。そこで、ヒューマンアカデミーライフスタイルクラブでは、女性サイクリストの「オシャレ・カッコいい・かわいい・健康的な」自転車ライフを応援する「Cyclist for Woman」を運営する情報サイト「Cyclist」とタイアップいたしました。「Cyclist」が講義内容、走行コースなど全面的に監修しています。

当日は、女性専用のスポーツサイクルブランド「Liv(リブ)」の最新モデル試乗体験や、講師おすすめのノベルティグッズのプレゼントもご用意しています。

URL: <http://haa.athuman.com/pr/cpn/lifestyle/event/cyclist.html>

**■開催概要**

日時:2018年3月17日(土)10:00~15:30

集合場所:ヒューマンアカデミー横浜校

(神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町 2-17-1 相鉄岩崎学園ビル 9F)

アクセス:JR横浜駅きた西口徒歩1分 横浜市営地下鉄/みなとみらい線  
横浜駅徒歩3分

定員:15名(先着順・女性限定)

参加費:8,640円(税込)※保険代含む・昼食代別

対象者:サイクリング初心者の女性

服装・持物:動きやすい服装、スニーカー、両手の空くバッグ、汗拭き用タオル、飲み物

応募方法:Web サイトよりお申込みください。

URL: <http://haa.athuman.com/pr/cpn/lifestyle/event/cyclist.html>

※催行条件等、詳細はウェブサイトをご確認ください。



ヒューマンアカデミー横浜校 地図・アクセス

## <プログラム>

【座学】10:00～11:00 ※ヒューマンアカデミー横浜校にて開催

- ・健康にも美容にも！ボディメイク&ダイエットに効果的なサイクリング法
- ・快適に楽しく走る、疲れのないライディングテクニックを紹介
- ・自転車ならではの着こなし術&楽しさ広がる自転車旅を紹介
- ・自転車の始め方、最低限知っておきたい基本的な交通ルールとマナー

【往路】11:00～13:20

- ・自転車の基本構造の説明
- ・ライディング実習 約15km

【昼食】13:20～14:30

- ・講師を交えて楽しく食事会(山下公園付近のレストランを予定)

【復路】14:30～15:00

- ・ライディング実習 約4km

【到着・解散】15:00～15:30

- ・講師からの挨拶
- ・ノベルティグッズプレゼント

※サイクルウェアブランド「カペルミュール」のサコッシュ(自転車用布袋)と自転車用キャップを予定しています。



## 講師:大宅 陽子 氏

女性屈指の実力派サイクリスト。埼玉県自転車女子ユニット「ポタガール」の元メンバー。

元小学校教師で、現在はヨガインストラクターとして「サイクリストヨガ」を実施。

自身の腰痛の経験をいかし、体をメンテナンスしながらサイクリングライフを楽しむ大切さを提唱している。坂を上るヒルクライムを得意とし、NHK BS1 の自転車番組『チャリダー★』でも「坂バカ女子部」としてレギュラー出演中。ビギナーサイクリストに対しても等身大の目線で話ができる。



## ■「Cyclist」(<http://cyclist.sanspo.com/>)

速く走る、遠くまで走る、のんびり走る、一緒に走る—。「Cyclist」は十人十色の自転車の楽しみ方を応援する自転車総合情報サイトです。これから趣味として自転車を始める初心者からライフスタイルとして自転車を楽しむ人、レースで記録を伸ばしたい人まで、幅広い“自転車好き”に向けた情報を日々お届けしています。

## ■ヒューマンアカデミーライフスタイルクラブ(<https://halc.athuman.com/>)

「趣味のある人生を楽しもう」をコンセプトとし、「食」「美容・健康」「ハンドメイド」「実用」など趣味が広がる多彩なカテゴリで、資格認証付きの動画講座とワークショップおよびオンラインショッピングを併せて提供する、趣味の総合学習プラットフォームサービスです。

## 会社概要

### ヒューマンアカデミー株式会社

- 代表者 : 代表取締役 新井 孝高
- 所在地 : 東京都新宿区西新宿 7-5-25 西新宿木村屋ビル 1 階
- 資本金 : 1,000 万円
- URL : <http://manabu.athuman.com/>

■事業に関するお問い合わせ ■ ヒューマンアカデミー株式会社 広報担当 小林  
TEL: (03)6864-0065 FAX: (03)5389-8672  
■本件に関するお問い合わせ ■ ヒューマングループ 広報担当 : 大森、小林  
TEL: (03)6846-8002 FAX: (03)6846-1220 E-mail: kouhou@athuman.com