

girls' bike cabinイベントタイムスケジュール（大阪会場）

●11月9日（土）

時間	所要時間	タイトル	キャスト
10:20~10:30	10分	絹代の館内ツアーオープニングトーク	サイクルライフナビゲーター 絹代さん
10:30~11:30	1時間	絹代の館内ツアー	
<p>たくさんの情報が詰まっているサイクルモード。「何を見たらいいのかわからない!」というビギナー女子のために、女子目線からの見どころを踏まえ、絹代が会場をダイジェストでご案内します！（途中で参加離脱は自由です。）</p>			
14:30~14:50	20分	姫の作り方	チームパナソニックレディース 豊岡英子選手
<p>現在国内リーグ戦でトップを走る「姫」こと豊岡英子選手は春～秋はロード、冬はシクロクロスで欧州を単独転戦..と年中無休！パワフルでいて女性らしい豊岡選手の活動とハリを支える食やボディケア、コンディショニング法に迫ります！</p>			
16:15~16:35	20分	自転車でシェイプアップ！	サイクルライフナビゲーター 絹代さん
<p>自転車を楽しみながら体脂肪を落とし、カラダを引き締めるためのコツをご紹介します。 「自転車に乗ると脚が太くなる」と思っている人は必聴です！</p>			

●11月10日（日）

時間	所要時間	タイトル	キャスト
11:00~11:20	20分	素晴らしき哉、チャリーナ自転車ライフ	チャリーナ
<p>女子だからこそ、楽しい自転車！チャリーナの3人がそれぞれの自転車生活を語ります。 近年アツイ女子の自転車旅を楽しむためのコツや、輸行のテクニックもご紹介♪</p>			
14:30~14:50	20分	女子だもん、快適に乗りたい！	サイクルライフナビゲーター 絹代さん
<p>がまんなしに、痛みなく、気持ちよく乗りたい！痛みが出にくい女性用のサドルや、扱いやすい女性用のハンドルなど、女子が快適に使えるアイテムをご紹介します。痛みや違和感が出にくい乗り方についてもお話します。</p>			
15:30~15:50	20分	カップル・ファミリーで乗れば、もっと楽しい♪	サイクルライフナビゲーター 絹代さん
<p>カップルやファミリーと一緒に自転車に乗ってみませんか？お子さんと一緒に自転車を楽しむための最近のトレンドや自転車デートを成功させる秘訣について語ります。パートナーと楽しみたい旬のカップルコーディネートもご紹介。</p>			

※イベントスケジュールは予告なく変更・中止の場合がございます。

※所要時間は目安です。前後する場合がございます。