

girls' bike cabinイベントタイムスケジュール（東京会場）

●11月2日（土）

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
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。 近年アツい女子の自転車旅を楽しむためのコツや、輪行のテクニックもご紹介♪			
14:00～14:20	20分	西選手に聞く！「女子の初めてのトレーニング」	西加南子選手
もっと速く、もっとかっこよく走れるようになりたい女子たちのために、西選手にトレーニングのノウハウを教えてくださいます。 ゆっくりペースから卒業したい方、ロングライドや、個人ロードレースに挑戦してみたい方におススメ。			
16:00～16:20	20分	プロに教わるセルフマッサージ	プロマッサー 穴田悠吾さん
ボディラインをより美しくしたり、疲労を軽減したりと、うれしい効果が期待できるマッサージ。 誰にでもできるセルフマッサージについて実演を交えて教えてくださいます。 ここでしっかりマスターし、日常の習慣にしちゃいましょう♪			

●11月3日（日）

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	
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！（途中での参加離脱は自由です。）			
13:45～14:10	20分	カップル・ファミリーで乗れば、もっと楽しい♪	スポーツビューティーアドバイザー 橋本ワコさん
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 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。			
15:00～15:30	30分	目指せ！スポーツビューティー！メイクアップ講座	スポーツビューティーアドバイザー 橋本ワコさん
自転車に乗っているときだって美しくいたい！汗をかいても崩れにくいメイクや、紫外線対策について、 橋本ワコさんに実演を交えて教えてくださいます。ライド後のおハダをいたわるスキンケアも！			

●11月4日（月・振休）

時間	所要時間	タイトル	キャスト
10:30～10:50	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
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。 「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！			
13:30～13:50	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
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。痛みや違和感が出にくい乗り方についてもお話します。			

※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。