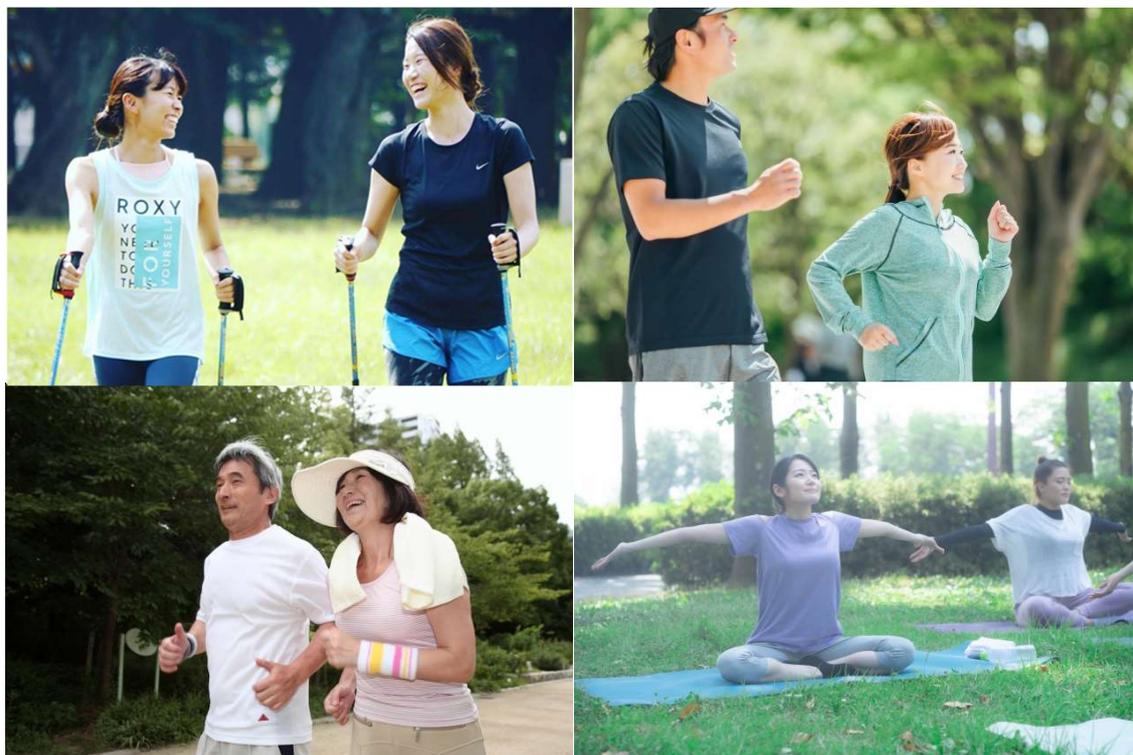


# TSURUMA PARK FITNESS

鶴間公園 パークフィットネス



ポールウォーキング／ウォーキング／ランニング／ヨガ／ストレッチ／健康体操

## 2020.11.11 START!

### 鶴間公園パークフィットネスとは？

自然豊かな鶴間公園を存分に活かしたスポーツ教室です。  
芝生や木々の緑に囲まれ、風や太陽を感じながら気持ちよく運動しましょう！  
一回毎に参加できる都度参加教室で、様々な運動を通してトータル的に健康を目指します。  
どなたでも安心してご参加いただけるプログラムです。

鶴間公園【指定管理者：TSURUMAパークライフパートナーズ】

〒194-0004 町田市鶴間3-1-1 営業時間 9：00～21：00

TEL 042-850-6630

ホームページ・Instagram 好評更新中!!





ポールウォーキング



サーキットトレーニング

## 11月の開催内容

**11.11(wed) 10:30-11:15**  
**ポールウォーキング**  
+パークストレッチ

正しくウォーキング！効率よく脂肪燃焼！

ポールウォーキングとは？

スキーのストックに似た専用ポールを持って歩く健康増進運動です。  
年齢問わず、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。  
全身運動となり、エネルギー消費量は通常歩行に比べ20～30%アップします！  
また、回旋運動により、しなやかなボディメイクも可能です。

**11.25(wed) 10:30-11:15**  
**サーキットトレーニング**  
+ポールウォーキング

健康器具を使ってエンジョイトレーニング！

サーキットトレーニングとは？

数種類のトレーニングメニューを組み合わせ、設定時間内で繰り返すトレーニングです。  
様々な運動の組み合わせで、脂肪燃焼や持久力向上などの効果が期待できます！  
ストレッチや簡単な筋トレ、バランス歩行などを行い、高齢の方でも無理なく機能的な身体づくりができます。

【集 合】 各回開始5分前までにクラブハウス入口へお集まりください。

【料 金】 990円（税込）

※ポール・ヨガマットのレンタル代込み

※当日券売機でチケットを購入してフロントに提出して下さい。

【対 象】 16歳以上

【定 員】 各14名

【申 込】 電話・フロント・WEB

※初めての方は、お電話またはフロントにて会員番号を取得し  
WEBで初期登録の上、お申込み下さい。

【雨天時】 開始45分前に実施判断し、中止の場合はホームページにてご案内いたします。

12月開催予定日

12.2(wed) 10:30-11:15

12.16(wed) 10:30-11:15

初期登録・WEB申込  
[はこちら](#)



鶴間公園【指定管理者：TSURUMAパークライフパートナーズ】

〒194-0004 町田市鶴間3-1-1 営業時間 9:00～21:00

TEL 042-850-6630



ホームページ・Instagram 好評更新中!!

