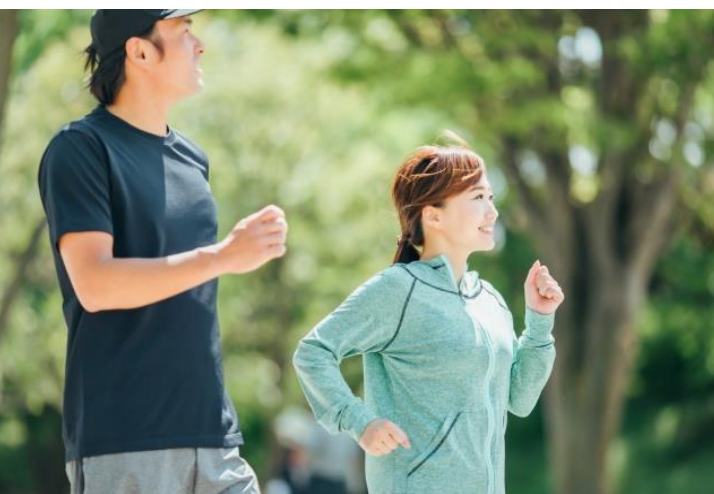


# TSURUMA PARK FITNESS

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／サーキット／ヨガ／ストレッチ／太極拳

## 好評申込受付中!!

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。



ポールウォーキング



サーキットトレーニング



パークヨガ

## 5月 プログラム内容

5.12 (wed) 11:15-12:00

### パークヨガ

公園の自然の中でヨガをたのしむ

#### パークヨガとは？

公園の自然の中でヨガを行います。  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
普段はスタジオで実施しているヨガを開放的にアウトドアで気持ちよくやってみましょう！

5.26 (wed) 11:15-12:00

### サーキットトレーニング

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。

初期登録・WEB申込  
はこちらから👉



6月開催予定日

6.9 (wed) パークヨガ

6.23 (wed) ポールウォーキング

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!!

