

PARK FITNESS

アウトドアプログラム

アウトドアで運動をしよう！

パークヨガ



毎週木曜日 10:00～11:00
@さわやか広場

普段はスタジオで実施しているヨガを、開放的な公園の緑の中で気持ちよく行いましょう！初心者の方でも安心してご参加いただけます。

ポールウォーキング



水曜日(奇数週) 12:00～13:00
@鶴間公園周辺

専用ポールを持って歩く健康増進運動です。年齢問わず、正しい姿勢でバランスよく歩くことで、エネルギー消費量は通常歩行に比べ20～30%アップ！

青空ちょいトレ



水曜日(偶数週) 11:30～12:15
@水のあそびば

ストレッチや簡単な筋トレ、バランス歩行などの数種類の簡単な運動を行います。高齢の方でも無理なく機能的な身体づくりができます。

参加方法

集合

各回開始5分前までにクラブハウス入口にお集まりください。

料金

【パークヨガ】 990円(税込) ※ヨガマットレンタル代込み

【ポールウォーキング】 990円(税込) ※ポールレンタル代込み

【青空ちょいトレ】 880円(税込)

*当日券売機にてチケットを購入してフロントに提出してください。

対象

16歳以上

定員

14名/回

申込

電話・フロント・WEB

【初めての方】お電話にて会員番号を取得し、WEBで初期登録の上、お申込ください。

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。

WEB申込・初期登録はコチラ



鶴間公園

【指定管理者】TSURUMAパークライフパートナーズ

〒194-0004 東京都町田市鶴間3-1-1 【営業時間】9:00～21:00

TEL 042-850-6630