

ストレッチ &ウォーク

隔週水曜日 | 11:00~12:00

効率良く、身体にストレスがかからない
ウォーキングに繋がるような動き作り、
ストレッチなどを行います。そして歩きの動
作自体がストレッチになることも目指してい
きます。前半に動き作り、ストレッチを行い、
後半はその動きを活かして公園内を歩きます。

初めての方も大歓迎です！
皆様のご参加お待ちしております！

参加費500円

初心者歓迎

定員10名

○お申込先・お問合せ先○

猿江恩賜公園

【電話】

03-3631-9732

【WEB】

<http://tokyo-eastpark.com/outdoor/>



OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

▼Web予約はこちら▼



3 すべての人に
健康と福祉を

