

参加費

¥500

猿江恩賜公園

ストレッチ &おでかけウォーク

身体のために何かしたい！という方におすすめのプログラムです。
はじめにしっかりとストレッチをして筋や関節を伸ばし、筋肉の柔軟性を高めていきます。身体の変化を感じたら、猿江恩賜公園内などをウォーキングし、正しい歩き方を学び、怪我をしにくい身体をつくりましょう！

8/3
(土曜日)

日程	8月3日(土)
時間	08:30~09:30
集合場所	猿江恩賜公園サービスセンター
定員	10名
参加費	500円(マットレンタル込み)
講師	杉村 恭平



※当日現金にてお支払いください
※プログラム開始の10分前までにお越しください
※荒天中止。プログラム開始の1時間前にご予約時のメールアドレスへ中止のご案内をいたします。

ご予約・詳細は
こちらから↓



【お問い合わせ】

猿江恩賜公園サービスセンター

☎ 03-3631-9732

(お電話対応時間：9:30-16:30)

ランニング、ノルディックウォーキング、パークヨガクラスも随時開催中！詳細はQRコードから！

