

2023  
10/9  
(祝月)  
9:30-12:00



# SPORTS FES

アウトドアフィットネスプログラムを手軽に体験!!

## 実施プログラム



### 01 パークヨガ

朝の心地よい空気を身体に取り込みながら、心身ともにリフレッシュしましょう！  
はじめての方もOK!



### 02 ノルディックウォーキング

専用ポールを使用することで、通常のウォーキングよりも運動量と上半身の筋力UP! 運動不足を感じる方におすすめです



### 03 筋膜リリース

筋膜リリースで柔軟性をだしてから、アクティブストレッチを行います。身体のコリ解消や、歪み調整におすすめ!



### 04 ランニング体験

インストラクターが丁寧にレクチャーいたします。走り方のコツを知りたい方にもオススメです!

開催時間 9:30~12:00

参加費 500円(税込) ※時間内何プログラムでも受講可

参加対象 中学生以上

参加方法 事前WEB予約優先 ※空き状況により当日受付可

ご予約はこちら



【お問い合わせ】

大島小松川公園サービスセンター

〒136-0072 江東区大島9-9

☎ 03-3636-9365