

10月 運動公園 フィットネス

初めてご利用の方に限り
1クラス 550円

※10月のクラスに限りです。
(発行の際こちらのチラシを
ご提示ください・SNS画像もOK!)

芝生イベントDay!

当日は4時間耐久リレーマラソン同時開催中!

△雨天の場合、室内開催となります。

13(日)

サッカー場の芝生で
開催します!



20(日)

この日は室内開催となります

クラス①

裸足

10:00~10:50 △ヨガマットorビニルシートご持参ください。

青空ヨガ

定員50名

緑の匂い、輝き、柔らかさを感じながら気持ちの良い呼吸をしよう!

講師 海野妃左子

クラス②

運動シューズ

11:10~12:00

定員50名

芝生で

ダンスエクササイズ

講師 草野茂

海野妃左子

青空のもとダンスパーティー気分♪ 2人のインストラクターによるコラボレッスン



クラス①

10:00~10:50

裸足

簡単トランポリン

エクササイズ 定員15名

脂肪燃焼効果! 体幹トレーニング! 弾むワクワク感!

講師 藤村知都

クラス②

11:10~12:00

裸足

バレトン

定員25名

スクワット・バレエ・ヨガを組み合わせで動く自重トレーニング

講師 浜崎香帆

【料金】 1,100円(税込) / クラス ※当日現金にて (お得な回数券あります)

【会場】 藤枝総合運動公園 サッカー場内 1階会議室 【住所】 〒426-0086 藤枝市原100番地

【申込】 お電話又は下記専用QRコードからご予約ください (ご予約優先) 【電話】 054-646-6100

- 【注意事項】
- ・動きやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください。(シューズ着用クラスは室内運動シューズ)
 - ・マスクの着用は自由です。
 - ・レッスン中に発生した事故、怪我、盗難について、自己責任とさせていただきます。予めご了承ください。



【ご予約・お問合せQRコード】



【Instagram】

(イベント主催)

東海ガス株式会社

