





愛鷹広域公園 自由教室プログラム



月	火	水	木	金
	10:00~11:00 ポール エクササイズ &ひめトレ			
13:00~14:00				
太極拳		13:30~14:30		
		ストレッチーズ		
14:15~15:15				
ノルディック		14:45~15:45		
		脳トレ		

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32
33						

開催日

教室お申し込み方法が変更となりました。

下記QRコードを読み取り、Googleフォームにて回答

または愛鷹広域公園窓口にて直接申し込みまたは電話で申し込み

**申し込みは
こちらから！**



大人 自由教室

教室名	内容	開催場所	定員	持ち物	参加料金
太極拳	筋肉や関節を柔軟にし、持久力やバランス力の向上を目指しながらリラックス効果が得られます。	トレーニング室	20名	運動着 タオル 飲み物	1回 800円
ノルディック	体力・筋力向上の他、正しい歩行姿勢を身につけたい方にオススメです。年齢・性別問わず、気軽に楽しめます。	役員室1			
ポールエクササイズ	肩こりや腰痛予防、ウエストの引き締めにも効果的です。日頃の姿勢からポールストレッチを行い背骨を整えます。	トレーニング室	15名		
ストレッチーズ	アメリカ生まれのエクササイズ。収縮性のある肌触りの良い布に包まれて行う運動です。	トレーニング室			
脳トレ	認知症予防だけでなく、コミュニケーションの場としてもお楽しみいただけます。認知機能を維持するために、前頭葉を刺激し血流を促進します。	役員室1	20名		

【参加方法】

- ・ Googleフォームにて申し込み。参加したい教室を選択し、回答
- * 予約は先着順とし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- やむを得ずキャンセルする場合は、愛鷹広域公園までご連絡ください。
- ・ 教室当日は現金支払いとなります。
- 1回分の料金もしくは月パスをお支払いしていただき窓口スタッフにお名前をお伝えください。
- ・ 希望教室開催日の2週間前よりご予約が可能になります。



【注意事項】

- ・ 参加者以外の入場はお断りさせていただきます。
- ・ 体調のすぐれない方のご利用はお控えください。
- * 教室参加にあたりご記入いただいた情報は、教室運営のみに使用し、その他目的には使用しません



参加費

月パス5000円/月

1回 800円/回

* 現金払いのみ



ASHITAKAKOUKI_SHINKO



Instagram
新しくなりました！
フォローしてね！

愛鷹広域公園指定管理者

あしたかパークマネジメントグループ
代表企業 シンコースポーツ株式会社

愛鷹広域公園 ☎055-924-8878