

鹿沼公園

パークピラティス教室



青空の下、芝の上で行うピラティス教室。日常では動かしにくい深層の筋肉を動かすトレーニングを実施します。

10月2日 **水** 雨天中止

午前9時30分～午前10時30分

場 所：鹿沼公園 軟式野球場

定 員：20人

対 象：18歳以上（男女不問、高校生不可）

参加費：1,000円

持ち物：飲み物、着替え、マット（持参可能者のみ）、
バスタオル、防寒着、日焼け止め用品（サングラス等）

服 装：運動のできる服装で裸足での実施

申込み：開催日の前日までに直接か電話でお申し込みください。
定員になり次第締切りとさせていただきます。

お申込み・お問い合わせ

鹿 沼 公 園

相模原市中央区鹿沼台2-15-1

電話 042-755-9781

指定管理者 横山公園グループ運営共同企業体
構成団体 （公財）相模原市まち・みどり公社
東海体育指導（株）