

8月限定! 心と身体を整える「サタデーフィットネス」 in 東急リゾートタウン勝浦

→ 8月24日(土) ←

ヨガレッスン

初心者でも、無理なくご参加いただけるアウトドアのヨガレッスン。

南房総の新鮮な空気とそよ風を感じながら、ヨガの呼吸法や動きを楽しく学び

「こころ」と「からだ」を整えるプログラムです。

この機会に日頃の疲れを癒し、おもいきり「リフレッシュ」してみませんか?

指導：国際ヨガ協会インストラクター複数名

開催時間：17:00～18:30 ※受付は16:30～

→ 8月31日(土) ←

ノルディックウォーキングレッスン

2本のポールを使い身体の負担を軽減させながら運動効果を高めるスポーツで、

シェイプアップ、体力維持やリハビリにN・Wを体験しませんか?

そのほか、身体を「リフレッシュ」させるストレッチ運動も行います。

指導：ノルディックウォーキング&ストレッチインストラクター

開催時間：18:00～19:20 ※受付は17:30～

開催場所：勝浦東急サニーパーク・タウンセンター前／ふれあい広場

受付場所：ヨガレッスン→ふれあい広場内 ノルディックレッスン→タウンセンター内

参加費：一般：各1,200円(保険・施設使用料・税込)

東急ハーヴェストクラブ勝浦にご宿泊及びタウン内にお住まいの方：各1,090円

持参するもの：ヨガレッスン→動きやすい服装・ヨガマット又はバスタオルなど

ノルディックレッスン→動きやすい服装・ポールがある方はご持参ください。

※ノルディックウォーキング用ポールは有料です。(300円)

参加資格：ヨガレッスンは10歳以上、ノルディックレッスンは15歳以上の健康な方。

※未成年者は保護者同伴でご参加願います。

注：雨天・荒天の場合は中止となります。

会場周辺マップ： 至大多喜町



ご予約受付：

お名前、ご住所、当日連絡がとれるTelまたは
メールアドレスをお伝えください。

Tel:0470-62-5678

E-mail: application@katsuura-city.com

※ご予約された方は、中止等の場合にご連絡いたします。

☆参加者全員に飲料水をプレゼント!

ご予約無しでも
参加OKです!
※直接各受付場所まで
お越し下さい!

主催：(社)カツウラシティ宣伝部
後援：東急リゾートタウン勝浦

