

## 『スポーツの秋到来！ 豎川河川敷公園アウトドアフィットネス』開催！

アウトドアフィットネスとは「続けること…」フィットネスは薬と違い、続けないと効果が出ません。“室内の単調な運動では長続きしなかった”という方は、ぜひ日常生活に取り入れてみてください。遊びながら、気づいたら健康に。心の開放感もプラスされます。



### 【プログラム概要】

#### ●スケジュール：

- ・9月6日（水）／①筋膜リリース&体幹トレーニング ②ナイトラン（5km）
- ・9月13日（水）／①筋膜リリース&体幹トレーニング ②ナイトラン（5km）
- ・9月20日（水）／①筋膜リリース&体幹トレーニング ②ナイトラン（10km）
- ・9月27日（水）／①筋膜リリース&体幹トレーニング ②マラソン練習会

※その他、「ストレッチ」「ヨガ&ピラティス」「ノルディックウォーキング」

「ウォーク&ジョグ」「ランニング」などのプログラムも10月以降開催します。

#### ●参加費：500円

#### ●場所：豎川河川敷公園

#### ●住所：東京都江東区亀戸6丁目33番10号

### 【お問合せ&お申込み】

#### ●お申込み：03-5875-2319（豎川河川敷公園管理事務所）

※事前予約制となっております。

お電話でのお申込み、または直接フットサル場クラブハウスまでご来場ください。

#### ●お問合せ：<http://www.tatekawa-park.com>

#### ●管理運営：指定管理者パークコミュニティ 豎川

### 【取材や掲載に関するお問合せ】

株式会社フリーベース

電話：03-5609-7120

担当：高橋

info@free-base.jp

※写真素材などご用意しておりますので、お気軽にお問合せ下さい。