

第二回開成水辺スポーツ公園 明神クロスカントリーカップ 「飲食・スポーツ体験プログラムのご案内」



飲食店・プログラムエリア

- ポップコーン・豚汁
- 開成サイダー・SHONAN GOLD ENERGY販売！

●総合型で大人気の「ヨガ・ストレッチ教室」
体験プログラム実施！！手ぶらでOK！（参加費無料）



開始時間

（各回15分程度を予定）

※参加者の状況で時間変更がございます。

ヨガ	ストレッチ
①10：00～	①10：30～
②11：00～	②11：30～
③12：00～	③12：30～

●スラックライン体験会（参加費無料）



君は2mの綱を渡り切れるか？
お父さん・お母さんもお子さんの
レースの合間にチャレンジお
待ちしています！

※常時設置しております。

●パークゴルフニアピンイベントも実施予定！

満員御礼！

新プログラム参加者募集中！

おかげさまで毎月300人以上の方にヨガプログラム・夜トレ！にご参加いただいております！



児玉美保
コーチ

①夜ヨガ！ (ヨガが初めての方、運動不足の方向け)

②アドバンスヨガ (基本のヨガの次に興味がある方、普段身体を動かしている方向け)

日程：1月5日、12日、19日、26日 ※いずれも金曜

時間：①夜ヨガ！ 18時45分～19時45分 500円

&料金 ②アドバンスヨガ 20時00分～21時10分 1,500円

場所：開成町福祉会館2F 大広間 ※料金は1回1人当たり

持ち物:ヨガマット、動ける服装、飲み物、タオル



宮原みどり
コーチ

①メンズヨガ (男性限定！新年の運動不足な自分へギフト！)

②パワーヨガイージークラス (しっかりヨガで自分をメンテナンスしてあげましょう！)

日程：1月10日、17日、24日、31日 ※いずれも水曜

時間：①メンズヨガ 19時00分～20時00分 1,000円

&料金 ②パワーヨガ 20時15分～21時15分 500円

場所：開成町福祉会館2F 大広間 ※料金は1回1人当たり

持ち物:ヨガマット、動ける服装、飲み物、タオル

夜トレ！体幹&ストレッチ

(体幹トレーニングでコアを鍛えてリフレッシュ！)

日程：1月11日、18日、25日 ※いずれも木曜

時間：19時30分～20時30分 500円 ※料金は1回1人当たり

場所：開成町福祉会館2F 大広間

持ち物:ヨガマット、動ける服装、飲み物、タオル



ささきともみ
コーチ

【参加申し込み・お問合せ】

開成町総合型スポーツクラブ

TEL:0465-83-1331 (8:30~17:00 木曜定休)

<http://kaisei-ssc.net/>

※お申し込みはHPからが便利で確実です。

