

田村市運動公園 健康づくりプログラム

開催日
4月23日
(土)

世界60カ国以上で実施されている
格闘技エクササイズ
この興奮は、他では味わえない!
体力向上に!ストレス発散に!

音楽に合わせた
パンチ・キック等の
動作で脂肪燃焼!!

Group Fight (グループファイト)



総合格闘技をはじめ、ボクシング、ムエタイ等、様々な格闘技の動きを、エキサイティングでハイクオリティな音楽に合わせて楽しむことができます! 脂肪燃焼はもちろん、ストレス発散、体力向上したい方にはおススメのプログラムです。



会場：田村市総合体育館



会場：田村市運動公園 総合体育館
住所：田村市船引町船引遠表400番地

メインアリーナー(定員各50名)

お子さんも一緒に

時間帯	内容(詳細は裏面)
10:00～10:30	運動プログラム① アディダス シンドー 30分
10:45～11:30	運動プログラム② グループ ファイト 45分

アディダス シンドー ※詳しくは検索□

小さな木刀を持ち、剣道をベースとした動きで脂肪燃焼・筋力アップを目指す



両プログラムとも
お子さんと参加OK

グループファイト ※詳しくは検索□

総合格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うエクササイズ



運動プログラム講師 五十嵐裕次



スポーツクラブルネサンスで活躍する人気インストラクター
グループファイト、シンドー担当
健康運動指導士

運動プログラム講師 鶴見 安崇



仙台のスポーツクラブにて活躍する人気インストラクター
グループファイト担当
健康運動指導士

これまでに開催した健康増進企画 実施風景

広いメインアリーナにて、人気の健康づくりプログラムを開催

ダンス

筋トレ

ヨガ

骨格調整

ダイエット



SNS情報

下記QRコードより田村市運動公園インスタグラム、またはスポーツクラブコムスポ（船引駅2階）公式LINEにご登録頂くと今後のイベント情報等を受け取れます。ぜひご登録ください。



運動公園
インスタグラム



コムスポ公式
LINE

- 準備物：動きやすい服装、内履き、タオル、水分、マスク
- 対象者：福島県内にお住まいの方で健康増進に取り組みたい方

- ・更衣室は100円リターン式無料ロッカーをご利用頂けます
- ・当日、発熱等、体調不良の方のご参加は出来ません
- ・参加料のお支払いは当日、現金のみとなります
- ・参加者1名（中学生以上）につき小学生以下2名まで無料

主催：田村市運動公園内体育施設等指定管理者 フクシ・ルネサンスグループ

問合せ・申込方法（事前申込が必要です）

田村市運動公園（0247-82-0039）※月曜休館

お電話にて「4月23日のプログラムに参加したい」とお伝えください

参加費用

500円/日/人（税込）

※体育館に入館する際にお支払い
※1プログラムからでもご参加可能