

駿府城公園で、ランニング、ヨガ、サップ、マルシェ

Park & RUN, & YOGA, & SUP, & MARCHE

駿府城公園を屋外フィットネスのベースキャンプに。身近な自然を感じられる公園でアウトドアフィットネスに触れ、心身のコンディションを整えることを新しい習慣にしてみませんか？親子で、仲間で、夫婦で、皆さんと共に。もちろん三密を避けてのイベントです。

■ Park & RUN

RUN

初心者から経験者まで基本動作をはじめ、怪我なく、無理なく、目標をめざして続けられるランニングメソッドを「TOMORUN」のランニングトレーナーと楽しみながら受講できます。

- 開催日：土曜日
- 対象：初心者から経験者まで
- 参加費：500円(税込・お一人様)

協力：



詳しくは Park&FIT の公式サイトからお申込みください。



■ Park & YOGA

YOGA

理想の身体をつくり、より良い人生を送るためにヨガは最高のパートナー。目的やライフスタイルに最適なパーソナルセッションを提案する「BASE」の人気トレーナー Emiko さんのレッスンです。

- 開催日：土曜日
- 対象：自由
- 参加費：500円(税込・お一人様)

協力：



詳しくは Park&FIT の公式サイトからお申込みください。



BASE (Emiko)

■ Park & SUP

SUP

季節を五感で楽しむ駿府城公園のSUPコース。レッスンはJWA(日本ウインドサーフィン協会)公認プロウインドサーファー等が丁寧にお教えます。穏やかな水面で初心者やお子様でも安心してご参加いただけます。

- 開催日：土曜日
- 対象：小学3年生以上
- 参加費：1,000円(税込・お一人様)

詳しくは Park&FIT の公式サイトからお申込みください。



SUPとは？

ボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいく新感覚のアクティビティ。浮力のある専用ボードで簡単に立つことができ、性別や年齢を問わず初心者でも楽しめます。全身の体幹やバランス感覚を鍛えられることからエクササイズとしての効果も期待できます。

協力：SHIZUOKA SUP FLEET

■ Park & MARCHE

CRAFT

駿府城公園でゆっくり過ごせるマルシェはお気に入りやステキなハンドメイド作品に出会える日曜日。

- 開催日：日曜日



※写真はイメージです。出店者は毎回変わりますので楽しみに。

※開催日が変わる場合もございます。詳しくは、サイトをご覧ください。

各イベントに参加される皆さまにはコロナ対策へのご協力をお願いします。

- 来場の際は、マスクの着用をお願いします。
- 各イベント参加時はスタッフの指示に従ってください。
- 発熱症状(37.5度以上)や咳など体調がすぐれない方、参加日より14日以内に日本の入国規制国・地域への渡航歴がある方、渡航歴をお持ちの方と濃厚接触された方、いずれかに該当する方は参加をお控え願います。
- 参加中に体調を崩された場合はスタッフにお申し付けください。

RUN,YOGA,SUPへの
参加お申込みは
こちら▶▶▶

Park&FIT 公式サイト
sunpu-aoibune.jp/parkandfit

