

無料体験会

肩こり・腰痛改善教室(60分)

肩こりや腰痛を改善するストレッチやトレーニングを行います

開講日：5/11(金) 13:15-14:15
5/18(金) 13:15-14:15
5/23(水) 13:15-14:15
5/25(金) 13:15-14:15



定員：15名
場所：パークむつざわ スタジオ
参加対象：肩こり・腰痛のお悩みの方

無料体験会

セルフストレッチ教室(30分)

自分に合った正しいストレッチを覚えましょう

開講日：5/ 9(水) 11:45-12:15
5/11(金) 11:15-11:45
5/25(金) 11:15-11:45



定員：15名
場所：パークむつざわ スタジオ
参加対象：どなたでも

無料体験会

Easy Flossing 体験会(1人1ヶ所)

千葉県でここだけ!!(今のところ)
腰痛・膝痛等の疼痛緩和、競技力向上したい方、
新感覚の施術を体験してみませんか?

開講日：5/5(土) 14:00~15:00 15:00~16:00
5/12(土) 14:00~15:00 15:00~16:00
5/19(土) 14:00~15:00 15:00~16:00
5/26(土) 14:00~15:00 15:00~16:00

定員：各時間5名
場所：パークむつざわ
スタジオ参加対象：どなたでも
※お一人様1回のご予約になります。

トレーニングジムレッスン

初心者の方

経験者の方

個人レッスン



¥500
オリエンテーション



¥500
ブラッシュアップ
トレーニング



¥500
パーソナル
ストレッチ



¥1,000
パーソナル
トレーニング

トレーニング初心者から上級者までのレッスン!
場所：トレーニングジムまたはスタジオ
参加対象：どなたでも

走・跳スポーツ塾

小学生を対象とした苦手運動を
克服するための教室です

開講日：毎週木曜日 小学校低学年 15:40-16:40
小学校高学年 16:50-17:50

定員：15名
料金：¥3,240/月4回
場所：パークむつざわ アリーナ
参加対象：小学生



ヨガ教室

運動不足の方、体力の衰えが気になる方など
ヨガ初心者向け教室です

開講日：毎週水曜日 19:30-20:45

定員：15名
料金：¥5,400/月4回
¥1,500/1回

場所：パークむつざわ スタジオ
参加対象：どなたでも



サッカースクール指導者(コーチ)、各スポーツ教室の
インストラクター、トレーナーを募集しております。
詳細はパークむつざわまでご連絡ください。

スポーツグッズ体験販売会も同時に開催します!
この機会にぜひお試しください。



パークむつざわ
睦沢町総合運動公園

指定管理者：スマートウェルネスパークむつざわ共同事業体
〒299-4413 睦沢町上之郷 1565 TEL 0475-44-1565 FAX 0475-44-2025

<http://park-mutsuzawa.com>