

あたらしい野球場のつかいかた

# ココロとカラダを整える!

@中栄信金スタジアム秦野 (カルチャーパーク野球場)

雨天時：総合体育館サブアリーナ/第一武道場にて開催

Good Night

THAN MORRISON

THAN

11日(金)「ピラティス ~ 眠りやすいカラダへ ~」

9月 18日(金)「緩めるナイトヨガ」

25日(金)「癒しのナイトつら」

19:00~20:10 120

(種目により終了時間が前後します)

参加費：中学生以上 各1,000円 (税込/1名)

※中学生は保護者の同伴が必須

※野球場入口にて**現金**でのお支払いとなります。

定員：各 30名

申込：右記の二次元コードまたはHPより  
お申し込みください。

※1種目からお申込みいただけます。



メタックス体育館はだの  
(秦野市総合体育館)

〒257-0015 神奈川県秦野市平沢101-1  
TEL: 0463-84-3333

● 営業時間 9:00~21:30

● 休館日 毎月第3月曜日  
(その日が休日の場合は、その翌日)  
年末年始  
(12月29日から1月3日まで)



主催：ミズノグループ

## 9月11日(金)「ピラティス ～眠りやすいカラダへ～」



### 講師：竹内亜矢子

「カラダから心も元気に」そんな想いで活動しています。  
呼吸とともに身体を動かすことで自律神経・心も自然と整い  
血流がよくなり、眠りやすいカラダへ。ピラティス の時間が  
今日の疲れをほぐしカラダと心が軽くなって帰れる時間  
になりますように♪

**持ち物：ヨガマット（無料レンタル有り）**

## 9月18日(金)「緩めるナイトヨガ」



### 講師：堀川愛美

「体から未来を開く夢ナビゲーター」としてヨガ講師としても  
幅広く活動中。

緩める勇気が未来を動かす ✨それぞれのペースで、  
一歩をご一緒できることを楽しみにしています。

**持ち物：ヨガマット（無料レンタル有り）**

## 9月25日(金)「癒しのナイトフラ」



### 講師：小倉千草

奄美大島出身。秦野の地で自然と調和するフラの魅力  
をお伝えしています。

優雅に動きながら、しっかり体幹にアプローチするフラ。  
無理なく全身を使うことで自然と姿勢が整い、しなやかで  
女性らしい美しいボディラインへと導きます。

**持ち物：パウスカート 100円にてレンタル可（会場にてお支払い）  
足を拭くタオル**

- ・参加費の返金は、原則としていたしません。
- ・プログラム時に撮影した写真は、広告宣伝としてホームページ等に使用させていただく場合がございます。
- ・プログラム実施中での事故につきましては応急処置をいたしますがその後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・施設の都合により、中止もしくは内容を変更させていただく場合がございます。
- ・お客様の個人情報是指定管理者ミズノグループにて厳重に管理いたします。