

好評につき追加開催！マイクロフォーマーでアウトドアフィットネス in 代々木公園（11/5）

～秋風を感じる開放的な空間で、有酸素も筋トレもストレッチも～

株式会社Workout Community（東京都渋谷区、代表取締役社長：平澤美香）は、マイクロフォーマーを活用したラグリーフィットネスの屋外レッスンを、2022年秋も引き続き行うことと致しました。

当社は2021年秋より屋外レッスンを開始。2022年春には、「PARK DAY 2022」（ザ・プリンス パークタワー東京、東京プリンスホテル主催）、臨港パーク（自主開催）、「第2回青空フィットネス」（代々木公園主催）と3か所で屋外レッスンを実施し、東京タワーの見えるルーフトップや、海が目の前に迫る芝生広場、暑さも忘れる森の中等、絶好のロケーションで、参加者のみなさまにラグリーフィットネスを楽しんでいただきました。

今回は、代々木公園にて、秋風を感じる開放的な空間で屋外レッスン「PARK LAGREE FITNESS」を行います。お昼の時間帯は、フィットネス好きのみなさまが交流できる懇親タイムも設定予定。1回たった40分で有酸素も筋トレもストレッチも同時に実感いただけるアウトドアフィットネスを、ぜひお楽しみください！



• 開催概要

■開催日：

11月5日（土）「YOYOGIPARK青空フィットネス秋2022」イベント内

■レッスン実施時間：

午前の部 10:30-11:10/11:40-12:20

～懇親タイム（12:30-13:30）～

各自、食べたいものとシートをお持ちください。お茶とお菓子をご用意してお待ちしております♪

午後の部 14:00-14:40/15:10-15:50

※各回定員15名

■開催場所：

代々木公園 イチョウ並木



■申込方法：以下URLよりお申し込みください。

<https://workoutcommunity.jp/event/13773/>

■参加費：3,500円／人

■担当インストラクター：Asa & Yukari



●【ご参考】2022年5月の屋外レッスンの様子

2022年5月には以下の通り屋外レッスンを開催しました。

■5月3日（火・祝）- 5月5日（木・祝）「PARK DAY 2022」（ザ・プリンス パークタワー東京、東京プリンスホテル主催）

■5月22日（日）「MARINE LAGREE FINTESS」（自社主催）

■5月29日（日）「第2回青空フィットネス」（代々木公園主催）イベント内

当日はお天気にも恵まれ、参加者のみなさまからは以下のようなコメントをいただいています。

- ・ 気候がよく、風も心地よかった。開放感がありいつものクラスよりとても時間が経つのが早く感じました。
- ・ 内腿、お尻、お腹がきつかったです！インストラクターの方もフレンドリーで明るくてさらに楽しくなりました！公園トレーニング最高でした！
- ・ 当日は天気も良く、開放的な気分でトレーニングを楽しむことができました。しっかり筋肉に効いてキツイと感じる分、レッスン後は爽快感と達成感がありました。





- 上記リリースなどに関するお問い合わせ

株式会社Workout Community

担当：平澤・もみえ

TEL：03-4400-6471 MAIL：info@workoutcommunity.jp

住所：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-13-22第25宮庭マンション410

HP：<https://workoutcommunity.jp>

株式会社Workout Communityのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/61381